

## 健康・福祉のつづき

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ ジェネリック医薬品利用のご検討を 差額通知を送付します

現在処方されている薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合、自己負担額がどれくらい軽減できるかがわかるお知らせを送付します。  
※すべての被保険者の皆さんに送付するものではありません。通知が届かなかった方も切り替えることで薬代が安くなる場合があります。

**送付時期**

[国民健康保険]毎月下旬

※同じ方に数か月の間隔を空けて複数回送付することがあります

[後期高齢者医療]12月中旬

**注意事項**

- すべての医薬品にジェネリック医薬品があるとは限りません
- 症状などにより処方できない場合があります
- 切り替えをご希望の場合は、医師・薬剤師にご相談ください
- 今後差額通知が不要な方は、区HPの送付停止フォームから申し込むか、お問い合わせください

**【国民健康保険について】**

医療保険課医療保健係 ☎03-3647-8516 ☎03-3647-8443

[差額通知を受け取った方専用 通知サポートデスク]

☎0120-568-301(月～金曜9:00～17:00 ※祝日除く)

**【後期高齢者医療について】**

東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係

☎03-3222-4507



## 冬はノロウイルスによる食中毒が増加! 手洗い・加熱・消毒で対策!

例年、11月ごろから春先にかけてノロウイルス食中毒の発生が多くなります。食中毒を防ぐため、有効な対策を心がけましょう。

**主な症状**

おう吐・下痢・腹痛・発熱(37～38℃程度)等を発症します。感染から発症までに要する時間はおよそ24～48時間です。

**感染経路**

ノロウイルスは、ヒトの体内で増殖し、便やおう吐物中に排出されます。その後は次のような経路でヒトに感染します。

**●手指などを介して感染**

ウイルスに感染した調理従事者が食品を汚染し、その食品を食べることにより感染します。

**●環境からの感染**

おう吐時の飛沫や乾燥した汚物中のウイルスが空中に浮遊し、空気感染します。特に空気の乾燥する冬場は感染リスクが高くなります。また、感染者が触れたドアノブ等を介して感染することもあります。

**●カキなどの二枚貝による感染**

ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生や加熱不足の状態で食べることにより感染します。

**予防方法****●手洗い**

帰宅時・調理の前後・食事の前・トイレの後は、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。2度洗いをすると、より効果的です。

**●消毒**

塩素系漂白剤や熱湯での消毒が効果的です。また塩素系漂白剤は、調理器具、ドアノブ等の消毒には0.02%、おう吐物、汚物処理には0.1%と用途により有効な濃度が異なります。適切な濃度のものを使用しましょう。

※ノロウイルスに対してアルコール系消毒剤は効果がありません

**●加熱**

カキなどの二枚貝は、85～90℃で90秒以上加熱しましょう。

ノロウイルスに感染しても、症状が出ない(不顕性感染)場合があります。また、症状改善後も1週間～1か月は便中にウイルスが排出されることがあります。日ごろから石けんを使っての手洗いを心がけましょう。

**【保健所生活衛生課】**

食品衛生第一係 ☎03-3647-5882

食品衛生第二係 ☎03-3647-5854

食品衛生第三係 ☎03-3647-5812

いずれも ☎03-3615-7171

## 整骨院・接骨院にかかるとき 医療保険適用に正しい理解を

日常生活での肩こりや原因のはっきりしない負傷などは適用外となり、整骨院などで、マイナ保険証または資格確認書を使って施術が受けられるのは、外傷性のけがの場合に限られます。

**保険が使える場合**

- 骨折と脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)
- 捻挫、打撲、肉離れ

**保険が使えない場合**

- 疲労性・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 同じ負傷について保険医療機関で治療中の場合
- 労災保険等が適用される負傷等

**治療を受けるときの注意**

- 負傷の原因は正確に伝えましょう
- 施術が長期にわたる場合は内科的要因も考えられますので、柔道整復師に相談し、病院等で診察を受けるようにしましょう

**治療費を支払うときの注意**

- 無料で発行される窓口支払いの領収証は必ず受け取ってください
- 柔道整復施術療養費支給申請書は内容をよく確認して署名しましょう

**【医療保険課】**

☎03-3647-3168 ☎03-3647-8443

**アンケート調査にご協力を**

柔道整復の施術に係る費用は、柔道整復師が施術を受けた方に代わって保険請求を行う「受領委任」での請求が認められています。適正な保険請求がされているか確認するため、施術を受けた方を対象にアンケートを行っています。ご自宅に調査票が届いた場合は、わかる範囲でご記入いただき、返信をお願いします。

## 医療的ケアが必要なお子さんと家族の交流会 1月25日(日)

保護者同士の情報交換の時間に加え、人形劇の公演など、家族で楽しめる企画を予定しています。ごきょううだいの皆さんもぜひご参加ください。

■1月25日(日)13:00～15:10

場 墓東特別支援学校(猿江2-16-18)

対 区内在住の医療的ケア児とその家族

定 20組程度(抽選)

申 12月23日(火)までに区HP申込

**【障害者支援課】**

☎03-3647-7559

☎03-3647-4910



## 12月8日(月)夜間HIV即日検査を実施!

### 検査は匿名・無料、結果は当日お伝えします

都では世界保健機関(WHO)が「世界エイズデー」と定めた12月1日を中心とする1か月間を「東京都エイズ予防月間」と定め、区では12月8日(月)にHIV即日検査を実施します。所要時間は1時間程度で相談も行っています。結果説明は口頭でのみ行い、診断書や証明書の発行はありません。

HIV感染症は感染に気づきにくく、エイズを発症してから初めて感染に気づくことを「いきなりエイズ」と言います。健康を守るために、検査を受けることが大切です。

※当日の結果では、陰性か判定保留までしかわかりません。判定保留の場合は、約1週間に後に詳細な結果をお伝えします。

※感染を心配するような機会から90日以上経過しないと正しい結果が出ません。ご注意ください。

■12月8日(月)16:00～19:00

場 城東保健相談所

定 60人(先着順) ■当日直接会場へ

【保健所保健予防課】 ☎03-3647-5879 ☎03-3647-7068