

### 国保だより

## 医療費の節約

#### ● お医者さんを信じましょう

症状の回復がはかばかしくないといつてすぐ他のお医者さんに移る人 あるいは同じ病気で2人も3人もお医者さんにかかるというような人がいます。

こういうことは医療費のまつたくの無駄づかいです。お医者さんをかえるごとに同じような診療、検査、処置、投薬をうけるわけで、そのたびに医療費は2倍3倍と増えていきます。一度お医者さんをきめたらその人を信用し、一切をまかせるぐらいでないと良い治療効果はありません。慎重に考えてどうしてもやり方が納得できない場合はどこそこの意見もうかがって見たいから了解してくださいと申し出て転医することもよいでしょう。ただ次から次へと

まるでデパートでの買物をするようにお医者さんをわたり歩くことは、まったく無意味ですし医療費のムダづかいです。

#### ● 同じことが歯科の場合にもいえます

入れ歯を入れてどうもうまくあわない、痛いというので、また別の歯医者さんで入れ直すという人がいます。これもたいへんな医療費のムダづかいです。入れ歯を作った場合、最初からきつちり合うということは実に少ないのです。ぴつたりと自分の口になじむまで、何回も調整をしてもらってはじめて自分の義歯となるわけです。

もし痛いときは、入れ歯をしたままで歯医者さんを訪れ、調整してもらってください。そうすれば炎症のおきているところや調整する部位がすぐみつかります。

### はかりの

### 定期検査

計量器の定期検査が次のとおり行われます。正しい計量器で、正しい量目、はかりの検査を必ず受けましょう。

#### 【計量器定期検査日程】

3月22日	13:30~15:30	通 公民館
3月23日	10:00~12:00	中央公民館
〃	13:00~16:00	〃
3月26日	13:00~13:30	農協洪水支所
〃	14:00~15:30	農協湯本支所
3月27日	10:00~12:00	仙崎公民館
〃	13:00~16:00	〃
3月28日	10:00~12:00	湯町区民館
〃	13:00~13:30	俵山公民館

●検査当日、印鑑と手数料 56円~1,000円程度を持参ください。

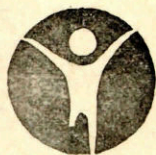
### 元気いっぱい

### 耐寒ラジオ体操

「寒さにちぢこまったからだを、体操で思いきりのぼさう。」と耐寒ラジオ体操会が開催されました。2月4日午前9時、会場の仙崎小学校グラウンドには、小・中学生と一般市民の1300人が集まりました。この催しは、中国郵政局などが毎年管内1か所を指定して開いているものです。今年は体力づくりモデル市に指定された長門市が選ばれました。あいにくこの日は、いまにも降りだしそうな空模様でした。第1・第2ラジオ体操のほかに、二人が組になつておこなうなかよし体操やマラソンで、いい汗を流しました。



耐寒ラジオ体操 (仙崎小グラウンドにて)



県民スポーツ総参加  
運動シンボルマーク

## 県民スポーツ総参加運動が 推進されています

あなたも参加しましょう

- ・ 明るい県民体操
- ・ 歩こう運動
- ・ インディアカ

たばこは  
市内で買いましょう

