

適正受診で医療費節約！

お医者さんにかかるとき、私たち一人ひとりの心がけで節約できる医療費があります。家計の負担を軽減するため、そして安心して医療を受けられる医療保険制度を未来へつないでいくために、誰にでもできる医療費節約法を実践してみましょう！

○かかりつけ医を持つ

かかりつけ医とは、自分の健康状態を把握してくれている、何かあったらまず相談すると決めている医師のことです。

専門的な治療が必要な場合は、大病院への紹介状を書いてもらうことで初診時の特別料金がかからず、医療費の節約になります。



○はしご受診はしない

同じ病気で2か所以上の医療機関にかかる、そのたびに初診料が必要となり、医療費も高くなります。

また、検査や薬の重複による体への負担や副作用の危険性もあるので、セカンドオピニオンなどの特別な理由がない場合は「はしご受診」はやめましょう。

○休日・夜間の受診は控える

夜間や休日には割増料金がかかり、医療費も高くなります。やむを得ない場合を除き、

「平日の診療時間内」に受診しましょう。



○年に1度は特定健診を受けましょう

生活習慣病などの病気は自覚症状のないものがほとんどです。

定期的に特定健診を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。



一番の医療費節約方法は健康的な生活習慣を身につけることです！ 自分の生活を見直しましょう！

・毎日身体を動かす



・バランスのよい食事



・しっかり睡眠をとる



令和7・8年度建設工事等入札参加資格審査申請の受付について

市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等業務の入札に参加を希望する人は、広島県電子入札等システムにより申請を行ってください。
※電子申請のみの受付となります。詳しくは、広島県のホームページ及び竹原市のホームページでご確認ください。

電子申請受付期間 11月22日（金）まで
必要書類提出期限 11月29日（金）（必着）

問い合わせ

財政課 契約管財係
☎ 22-7731



▲詳しくはこちら

ご相談ください～CONSULTING SERVICE 相談窓口～

ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター

☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯
一般相談 (どんな相談でも)	毎週月～金曜	8:30～17:00
ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)		
税金相談	毎月第1金曜	10:00～15:00
◇不動産相談	毎月第3水曜	
障害児者相談	毎月第3木曜	
保険・年金相談	毎月第4水曜	
*法律相談	毎月第2金曜	

専門相談については予約制。電話による相談も可。

◇偶数月は司法書士が応相談。

*法律相談は、月初めから受付
無料での相談は一人1回です。

いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

※11月10日（日）、24日（日）は休館

問い合わせ いのちのホットライン竹原

☎ 22-9102

人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等、人権に関する相談を受け付けます。

日時 11月20日（水）9時～12時

場所 人権センター

問い合わせ 東広島竹原人権擁護委員協議会

☎ 082-423-7752

高齢者総合相談

日時 月～金曜日 8時30分～17時

※上記以外は転送電話にて対応します。

場所 ふくしの駅

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

障害者虐待防止相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター

☎ 24-6007

出張年金相談

日時 毎月第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※相談は予約制・前々日の正午までに要申込

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時

場所 県庁農林庁舎1階（広島市中区基町10番52号）

問い合わせ 広島県生活センター ☎ 082-223-8811

行政相談 国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ いりこま さとこ 入駒 智子（忠海東町） ☎ 26-0235

やまさき しげお 山崎 繁雄（竹原町） ☎ 22-0438

公証相談（公正証書による遺言・任意後見契約等の作成）

日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

8時30分～12時、13時～17時15分

場所 東広島公証役場（東広島市西条西本町28-6 サンスクエア東広島4階）

※相談は予約制

問い合わせ 東広島公証役場 ☎ 082-422-3733

消費生活相談

意図しないクレジットカードのリボ払い設定に気をつけましょう

相談内容

新たに作ったクレジットカードの請求金額が利用金額より少ないと気付いたが、明細はWEB上での確認方式なので放置していた。最近になって久しぶりに明細を見ると、クレジットカードの申込時からリボルビング払い（以下「リボ払い」）の設定になっており、支払い残高が50万円近い金額となっていることが分かった。

リボ払いとは？

利用金額や利用件数に関わらず、設定した一定額を毎月支払うカードの支払い方式です。月々の返済額を無理なく少なくなるよう調節できますが、分割払いと異なり回数の指定はできません。また、手数料がかかるため、返済が長期化する場

合に結果として支払総額が膨らむこととなります。カードの申込段階から支払い条件などは確認しましょう。リボ払いには、①利用時にいくつかの支払い方式からリボ払いを選ぶ利用時選択型、②カードの利用時に支払い方法を自動的にリボ払いとするようあらかじめ登録しておく登録型、③当初から利用がリボ払いに限定されているリボ払い専用カード、などがあります。

カードの申し込みや利用段階で利用方法を確認し、リボ払いを利用した場合は、支払残高の一部や全部を返済することで手数料や支払期間を短縮できないかを検討してみましょう。

問い合わせ 消費生活相談室 ☎ 22-6965