

おくすり手帳を活用しましょう

おくすり手帳は、飲んでいるお薬を記録するだけではありません。病院や薬局でおくすり手帳を見せることで、医師・薬剤師が現在使用しているお薬を確認しやすくなります。また、歯科医院を受診する際も、お薬の確認は大切です。例えば、血液を固まりにくくするお薬を使用している場合は、抜歯などの治療時に注意が必要になることがあります。



「お薬の重なり」とは？

複数の病院を受診していると、同じような働きをするお薬が重なって処方される場合があります。例えば、別々の病院で似た作用の血圧のお薬が処方されると、血圧が下がりすぎて、めまいやふらつきにつながる場合があります。特に高齢の方では、転倒につながることもあるため注意が必要です。

「飲み合わせ」とは？

お薬には、一緒に飲むことで作用が強くなったり、副作用が出やすくなったりする組み合わせがあります。例えば、高血圧のお薬を使用している方が、市販のかぜ薬を使用した場合、かぜ薬に含まれる成分によっては血圧に影響する場合があります。また、市販のかぜ薬、痛み止め、サプリメントなどでも、飲み合わせに注意が必要な場合があります。「病院の薬ではないから大丈夫」と思わず、使用しているものを医師・薬剤師へ伝えることが大切です。



なぜ、おくすり手帳が必要なの？

医師・薬剤師は、どんなお薬を使用しているか分からなければ、お薬の重なりや飲み合わせを十分に確認できない場合があります。特に、複数の病院や歯科医院を受診している場合は、別の医療機関で処方されたお薬までは把握できないことがあります。

おくすり手帳を活用すると

- お薬の重なり
- 飲み合わせ
- アレルギーや副作用歴

などを確認しやすくなります。安全にお薬を使用するためにも、お薬の情報を伝えることが大切です。

おすすめの使い方

- お薬の情報は1冊にまとめる（病院や薬局ごとに手帳を使い分けしない）
- 病院・薬局・歯科医院では同じ手帳を毎回見せる
- 診察券と一緒に保管する
- 家族も保管場所を確認しておく（災害時や急な受診の際にも役立ちます。）

まずは「相談」から

お薬にはさまざまな選択肢があります。

この市販薬と一緒に飲んでもいい？



ジェネリック医薬品にできる？

飲み合わせは大丈夫？

気になることは、医師・薬剤師へお気軽にご相談ください。

国保だより

発行 富津市役所 市民部 国民健康保険課 電話0439-80-1271・1254
国保加入状況 [令和8年5月1日現在] **5,695世帯 / 8,132人**

第185号

令和8年6月11日発行

令和8年度
資格確認書・資格情報のお知らせを
お送りします (7月中旬以降郵送)



マイナ保険証をお持ちの方

- 「資格情報のお知らせ」が交付されます。資格情報のお知らせのみでは受診することができません。医療機関の読取機の不具合等によりマイナ保険証による受付ができなかったときに提示するものです。マイナ保険証と一緒に携帯してください。
- 富津市の国民健康保険加入者でマイナ保険証の登録解除を希望する場合は、国民健康保険課へ申請が必要です。

マイナ保険証は、保険証登録の更新手続きは不要ですが、マイナンバーカード本体には有効期限がありますのでご注意ください。

更新が必要な方には2~3箇月前に有効期限通知書が届きますのでお早めに手続きをお願いします。

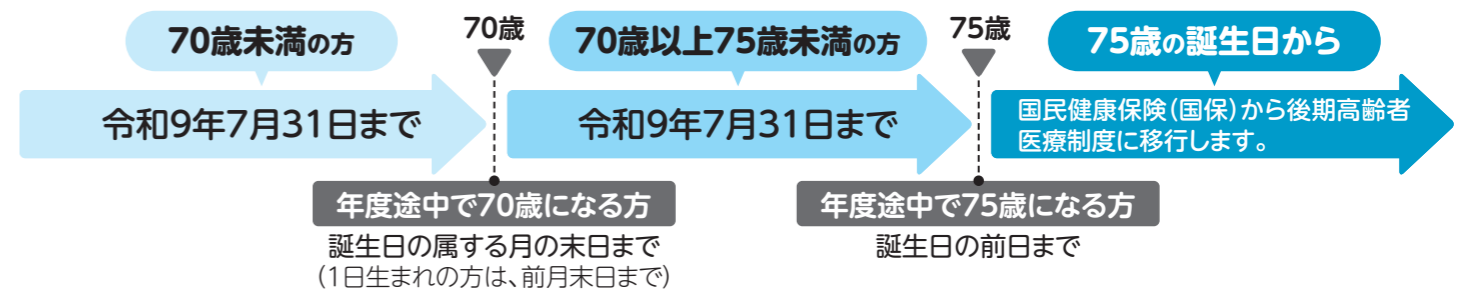
マイナ保険証をお持ちでない方

「資格確認書」が交付されます。有効期限の切れた資格確認書は、ご自身でハサミを入れて処分していただくか、国民健康保険課又は天羽行政センターへご返還ください。

資格確認書は
簡易書留で
お送りします

世帯の被保険者全員がマイナ保険証をお持ちの場合は、普通郵便で、それ以外の世帯は、**簡易書留**で世帯主宛てにお送りします。簡易書留は受取りできなかった場合、不在連絡票がポストに投函されますので、郵便局へ連絡し、必ず受け取るようにしてください。

◆資格確認書・資格情報のお知らせの有効期限は下記のとおりです。



※70歳未満の方の「資格情報のお知らせ」は、券面の情報に変更がなければ、70歳になるまで使用できます。なお、70歳以上の方は、券面に記載されている有効期限まで使用できます。

資格確認書を受け取ったら 記載内容を確認しましょう



新しい資格確認書を受け取ったら各自が記載内容を確認しましょう。

70歳未満の方

原寸大

千葉県国民健康保険資格確認書	有効期限 令和 9年 7月31日
記号 富津 番号 00001 (枝番) 01	
氏名 富津 次郎	性別 男
生年月日 昭和 40年 8月 8日	適用開始年月日 令和 7年 1月 1日
交付年月日 令和 8年 8月 1日	世帯主氏名 富津 太郎
住所 富津市下飯野2443番地	保険者番号 120261
交付者名 千葉県富津市	

令和9年7月31日まで
利用することが可能
です。

(台紙の裏面の注意事項も
よく読んでおきましょう。)

記載されている氏名、
生年月日、住所などに誤
りがないか確認しましょう。
適用開始年月日と交付
年月日は一人ひとり異な
る場合があります。

70歳以上 75歳未満の方

原寸大

千葉県国民健康保険資格確認書	有効期限 令和 9年 7月31日 発行期日 令和 8年 8月 1日
記号 富津 番号 00001 (枝番) 02	
氏名 富津 花子	性別 女 負担割合 2割
生年月日 昭和 29年 4月 30日	適用開始年月日 平成 30年 4月 1日
交付年月日 令和 8年 8月 1日	世帯主氏名 富津 花子
住所 富津市下飯野2443番地	保険者番号 120261
交付者名 千葉県富津市	

令和9年7月31日まで
利用することが可能
です。

70歳以上75歳未満の
方は、医療機関を受診
するときの自己負担割
合が記載されています
(2割又は3割)。

記載されている氏名、
生年月日、住所などに誤
りがないか確認しましょう。
適用開始年月日と交付
年月日は一人ひとり異な
る場合があります。

ジェネリック医薬品で 医療費の節約を!



ジェネリック医薬品は新薬と同等の効能を持ち、新薬より安価な医薬品です。ジェネリック医薬品をご利用いただくことで、自己負担の軽減につながります。使用にあたっては、医師(歯科医師含む)・薬剤師に相談しましょう。

富津市国民健康保険では、ジェネリック医薬品の使用割合が約9割※となっています!

※新薬とジェネリック医薬品が選択できる場合に、ジェネリック医薬品を選択した割合

特に長期間続けて飲むお薬では、お薬代の自己負担の軽減につながる場合があります。

「品質は大丈夫?」「自分のお薬も変更できる?」など、少しでも気になることがあれば医師・薬剤師へご相談ください。

ジェネリック医薬品のポイント

- 新薬と有効成分が同じなので、同等の効果が得られます。
- 開発コストが少ないので、新薬よりも安価です。
- これまでに使われたことのある薬なので、安心して利用できます。



制度改正のお知らせ

ジェネリック医薬品があるお薬で、患者さんの希望により新薬を選ぶ場合は、「特別の料金」がかかります。

令和8年6月からは、この特別の料金の仕組みが見直され、負担額がこれまでより増える予定です。

詳しくは、厚生労働省HPをご確認ください。

厚生労働省
ジェネリック医薬品
特別の料金



●発行日から一定期間経過後、二次元コードのリンクを削除する場合がありますので、ご了承ください。

臓器移植とは? 臓器提供の意思表示欄について

臓器提供の意思表示をすることで、健康な臓器の提供によって誰かの命を助けることができます。臓器提供についてよく考え、家族と話し合い、あなたの意思を表示しておくことが大切です。

臓器提供意思表示欄の記入について

- 臓器提供意思表示欄への意思表示の記入は任意であり、記入の有無により、受けられる医療の内容に違いが生じることはありません。
記入した後も、いつでも意思の変更は可能です。
- 臓器提供意思表示欄の記入内容は、臓器の移植に関する法律に規定する書面による意思表示として取り扱われます。ただし提供する旨の意思表示は、15歳以上の方の表示が有効なものとして取り扱われます。

資格確認書、資格情報のお知らせ 郵送時に「ジェネリック医薬品希望シール」を同封します。

ジェネリック医薬品を希望する方は、資格確認書や資格情報のお知らせの余白部分、お薬手帳にシールを貼ってください。

貼るだけで、ジェネリック医薬品を希望していることが医師・薬剤師に伝わりますので、伝え忘れ防止や、毎回口頭で伝える手間を減らすことができます。

是非ご利用ください。