薬が増えたときほど気をつけたい安全なお薬の使い方

病気や治療の目的に応じて複数のお薬が必要になることがあります。薬が多いこと自体がすぐに問題になるわけではありませんが、薬の飲み合わせや飲み間違いなどによって、予期せぬ副作用や体の不調が起こることがあります。このように、薬が多いことで安全に薬を飲むことが難しくなる状態を、「ポリファーマシー」といい、適切な処方や服薬の管理が大切になります。

薬のもらいすぎを防ぐために お薬手帳やマイナ保険証による情報提供を活用しましょう!!

お薬手帳を活用しましょう

■ **基本情報を書いておく**
基本情報を書いておきましょう。医師や薬剤師が薬を安全に処方、調剤するのに役立ち、伝え忘れも防げます。

■ **気になることはメモしておく**
薬を飲んだ後に体調が悪くなったこと、用量を間違えて飲んだこと、飲み忘れたこと、市販薬を買って飲んだことなどをその都度メモしておきましょう。次の処方や調剤の際に役立ちます。

かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ医と同様に、かかりつけ薬局をもちましょう。薬歴を長く総合的に把握してもらえるので、市販薬も含めて適切なアドバイスが受けられます。また、たまっている残薬があれば、再利用できる場合もあるので相談してみましょう。

そのほかに気をつけたいこと

■ **むやみに薬を欲しがらない**
薬をたくさんもらわないと不安という人がいますが、医師の診断と処方を信頼しましょう。

■ **勝手に薬をやめない**
薬は処方どおりに飲みましょう。勝手にやめると、症状を悪化させるおそれがあります。

■ **重複服薬を見直す**
複数の医療機関を受診することで、同じ効能の薬が処方され、それを服用した場合に薬の副作用のリスクが高まりますので、安易な重複服薬は見直しましょう。

マイナ保険証による情報提供を活用しましょう

マイナ保険証で受診する際に、医療情報の提供に同意すると、医師や薬剤師が過去5年間の医療機関等で処方されたお薬（市販薬は除く）の情報を閲覧することができるようになり、その人にあった処方に繋がります。

持っていますか？　あなたを守る「お薬手帳」

今では多くの方が利用しているお薬手帳ですが、その普及のきっかけの一つは、1993年に発生した薬害事件でした。

別々の医療機関で処方された薬の飲み合わせにより、重い健康被害が発生したことから、「服用中のお薬の情報を医療機関や薬局で共有すること」の大切さが広く認識されるようになりました。

複数の医療機関を受診している方や、複数のお薬を服用している方は少なくありません。お薬手帳は、医師や薬剤師が、皆さんが服用中のお薬を確認し、安全な治療につなげることができます。

災害時にも役立つお薬手帳

東日本大震災や令和8年8月千葉豪雨などの災害では、医療機関や薬局が浸水や停電などの被害を受け、服用中のお薬の情報が確認できないことがありました。そのような非常時でも、お薬手帳に薬の情報が記録されていれば、医師の処方がなくても特例でお薬を受け取れる可能性があります。

持病の薬など継続的な服用が必要な方にとって、お薬手帳は命を守る大切な備えです。災害時に安心して必要なお薬を受け取れるよう、日頃から薬の情報を記録し、受診時には必ずお薬手帳を持参しましょう。

お薬手帳は、1人1冊にまとめましょう！

1冊にまとめることで、薬の重複や飲み合わせの確認がしやすくなり、安全で安心な治療につながります。



リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT by MORISAWA

禁無断転載©東京法規出版
KHT11650－1800784

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10月1日現在］　5,519世帯／7,824人

国保だより

第187号
令和8年11月6日発行

11月はちば国保月間です

あなたの保険税納付がみんなを助け、みんなの納付があなたを支えています。

千葉県では、毎年**11月**を**「ちば国保月間」**と定め、国民健康保険制度の啓発並びに保険税の納付意識の高揚を目的に、県内市町村、国民健康保険組合、千葉県国民健康保険団体連合会と共同で周知・啓発を行っています。

国民健康保険（国保）で受けられる給付については次のページへ

マイナンバーカードを保険証として利用すると こんなに便利！

1 「限度額適用認定証」などの交付申請が不要

高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除になります。

2 データに基づくより良い医療が受けられる

受診時にマイナンバーカードで受付し、情報提供に同意することで、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師とスムーズに共有することができます。

3 救急搬送時にも役立ちます

マイナ保険証を救急でも！

ご自身で説明することが難しい状態でも、救急隊が通院やお薬の記録を確認でき、適切な応急処置や医療機関への搬送につながります。

4 マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる

確定申告時の医療費控除について、マイナポータルとe-Taxを連携することで医療費データを自動入力できます。

医療機関等におけるスマートフォンでのマイナ保険証利用について

スマートフォンでのマイナ保険証によるオンライン資格確認が開始され実物のマイナンバーカードだけでなく、スマートフォンで保険診療を受けることが可能になりました。（スマートフォンでのマイナ保険証利用については、任意となります。）

スマートフォンでのマイナ保険証利用の注意点

■ 医療機関によって利用できないことがありますので受診の際は、念のためマイナンバーカードもお持ちください。

■ スマートフォンにマイナ保険証を追加した場合でも、マイナンバーカードは引き続きマイナ保険証として医療機関等でご利用いただけます。

■ スマートフォンでのマイナ保険証利用に対応していない医療機関等を受診する場合は、マイナンバーカードによる受付となります。

■ 15歳未満の方はスマートフォンでのマイナ保険証利用ができません。

厚生労働省HP
（スマホマイナ保険証）

国保で受けられる給付

お医者さんにかかるとき

病院などの窓口でマイナ保険証または資格確認書を提示すれば、年齢に応じた一部負担金を支払うだけで、以下のような医療を受けることができます。



①診察　②治療　③薬や注射などの処置
④入院及び看護（入院時の食事代は、別途負担します）
⑤在宅療養（かかりつけ医による訪問診療）及び看護
⑥訪問看護（お医者さんが必要と認めた場合）

一旦全額自己負担したとき

旅先で急病になりマイナ保険証や資格確認書を提示せずに診療を受けたときや補装具代がかかったとき、はり・きゅう・マッサージなどの施術を受けたときなど、一旦全額自己負担となりますが、国保の窓口に申請し、審査で決定されれば、自己負担を除いた額が支給されます。

●支給にあたっては、一定の要件があります。

医療費が高額になったとき

医療費の自己負担が高額になったときは、限度額を超えた部分が「高額療養費」として支給されます。
入院したときの食事代は、診療や薬にかかる費用とは別に、1食につき定額の標準負担額（1日3食分まで）を自己負担していただき、残りを国保が「入院時食事療養費」として負担します。

●限度額は年齢や世帯の所得区分によって、標準負担額は世帯の所得区分によって異なります。

その他の給付

被保険者が子どもを出産したときには、「出産育児一時金」が支給され、被保険者が亡くなったときには、葬祭を行った人に「葬祭費」が支給されます。また、お医者さんの指示により、緊急やむを得ず重病人の入院や転院などの移送に費用がかかったときには、「移送費」が支給されます。



●支給にあたっては、一定の要件があります。

保険税はどのように使われるの？

現在の国保は、県と市が役割を分担し、県は財政運営を担い、市は加入や脱退の手続き、保険税の賦課・徴収、健康づくり事業などを行っています。

皆さんに納めていただく保険税は、主に県へ納める負担金の財源となっています。

県では、それをもとに県全体の国保運営を支え、医療費の給付に必要な費用を市町村へ交付しています。

このように、県内全体で支え合う仕組みにより、国保を安定して運営しています。

所得がなくても申告を!!

所得に応じて保険税の均等割の7割・5割・2割を軽減する制度があります。申告の所得をもとに判定し保険税を軽減するため、世帯に未申告者がいる場合は、軽減を受けることができません。所得がなくても、必ず申告をするようにしてください。

保険税を納めないでいると

納期限を過ぎると、督促が行われ、延滞金などが加算され、財産の差押えなどの滞納処分を受ける場合もあります。

また、お医者さんにかかるときは医療費を一旦全額自己負担とする措置や高額療養費の限度額適用認定を受けられなくなる措置などがとられる場合もあります。

保険税の減免について

災害等により納税義務者等の所有する生活の用に供する家屋等に甚大な損害を受けた場合や貧困により、生活のための公私の扶助を受けている場合など、一定の基準を満たすと保険税の減免が認められる場合がありますので、お早めに国民健康保険課にご相談ください。

保険税の納付は

コンビニエンスストアでも納付ができます

金融機関窓口等の納付に加え、コンビニエンスストアでの納付が可能です。（提携しているコンビニエンスストアは納付書裏面に記載してあります。）

クレジットカード、インターネットバンキング等での納付

パソコンやスマートフォンなどを利用して**「eLお支払サイト」**から納付書に印字されている二次元コードを読み込み、納付ができます。（システム手数料が別途かかります。）詳しくは右記**「eLお支払サイト」**をご覧ください。

スマホアプリでの納付

納付書に印字されているバーコードや二次元コードを読み取り、24時間いつでも納付ができます。二次元コード読み取りに対応しているスマホアプリは、右記**「eLお支払サイト」**をご確認ください。

eLお支払サイト

URL
https://www.payment.eltax.lta.go.jp

注意

❶1期から8期まで一括で納めることができる納付書はありません。一括で納付したい場合は期別の納付書でまとめてお支払いができます。
❷クレジットカード、インターネットバンキング、スマホ決済アプリの場合、領収証書は発行されません。
❸**下記の場合の納付はできません。金融機関窓口等をご利用ください。**
- 納付書1枚につき税額が30万円を超える場合はコンビニ店舗等での納付はできません。
- 汚れ、傷などでバーコード・二次元コードが読み取れない場合はコンビニ納付、スマホ決済アプリでの納付はできません。

※「eLお支払サイト」で二次元コードが読み取れない場合はeL番号での納付が可能です。詳しくは上記「eLお支払サイト」をご覧ください。

❹記載された納期限を過ぎた場合はコンビニ納付、クレジットカード・インターネットバンキングでの納付・スマホ決済アプリでの納付はできません。

保険税納付は簡単で便利な口座振替をお勧めします

保険税の納付を口座振替にすれば、納期ごとに金融機関などに行く手間が省け、納め忘れの心配もありません。また、一度手続をすれば翌年度からも自動継続になりますので、簡単で便利です。
※納税義務者は世帯主となりますが、保険税の振替口座は世帯主以外の方の口座でも手続が可能です。

申込方法　下記のものを持参して金融機関（右記参照）の窓口で手続をしてください。
申込みから実際に口座振替が開始されるまで2か月程度かかります。

- **納税通知書**　●**預貯金通帳**　●**通帳届出印**
- **富津市口座振替依頼書**（富津市内の金融機関にあります。）
（富津市外の金融機関で手続される場合は、書類を郵送しますのでご連絡ください。
納税課 電話80-1246）

申込場所

●千葉銀行　●三井住友銀行　●京葉銀行
●千葉興業銀行　●みずほ銀行　●三菱UFJ銀行
●君津信用組合　●千葉信用金庫　●中央労働金庫
●ゆうちょ銀行・郵便局　●君津市農業協同組合
●東日本信用漁業協同組合連合会

適正受診をしていますか？

一人ひとりが適正受診を心がければ、医療機関の負担も減り、医療費も節約できます!

1 かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは

健康管理や病気の治療・予防など、自分や家族のことに関して、日常的に相談でき、緊急の場合にも対処してくれる医師及び歯科医師です。
生活習慣の改善点などのアドバイスもしてくれます。

2 重複受診はやめましょう

重複受診とは

同じ病気で複数の医療機関にかかることです。なお、他の医師の第二の意見を求める「セカンドオピニオン」とは異なる受診行為です。
治療に不安があるときは、医療機関を変える前に、納得のいくまで質問しましょう。

3 時間外受診は、緊急時などやむを得ない場合以外はやめましょう

時間外受診とは

決められている診療時間以外に受診することです。時間外受診は医師の負担になるうえ、割増料金もかかります。また、急病人の治療に支障をきたすおそれもあります。

4 柔道整復師には正しくかかりましょう

柔道整復師（じゅうどうせいふくし）とは

柔道整復師は、お医者さんではありませんが、「外傷性のけが」の場合、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口でマイナ保険証または資格確認書を提示すれば施術を受けられます。

子どもの急病で受診に迷ったら

休日や夜間に子どもの急な病気で心配なときは、電話相談ができます。
乳幼児の場合は軽い症状でも、昼間のうちに受診しておきましょう。

こども急病電話相談

#8000　又は　**043-242-9939**

〈受付時間〉毎日19時から翌朝8時まで

