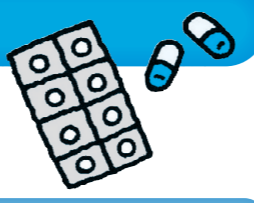


あなたは大丈夫？ 多剤服用

近年、多剤服用（ポリファーマシー）によって、副作用や薬物有害事象*をはじめとして、さまざまな問題が起きています。

*薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じる好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。



薬のもらいすぎを防ぐために

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。
- **お薬手帳は1冊にまとめておく**
お薬手帳は、同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、1冊にまとめましょう。医師や薬剤師が現在の服薬状況がわかり、薬の重複や飲み合わせなどチェックすることができます。
- **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。

非課税世帯の人が入院するときは事前申請を！

国保被保険者が入院されたとき、食事は1食につき460円となります。ただし、住民税非課税世帯の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口で提示することで、次表の標準負担額を自己負担し、残りを国保が負担します。医療機関へ「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示がない場合は減額されないため、事前に国民健康保険課窓口で交付申請手続きが必要です。なお、マイナンバーカードを被保険者証として利用できるよう登録している場合は、この「限度額適用・標準負担額減額認定証」の機能も登録されています。

- 申請に必要なもの**
- 本人確認書類
 - 世帯主と対象の人のマイナンバーが確認できる書類

●入院したときの食事代の標準負担額（1食につき）

所得区分		標準負担額
住民税課税世帯		460円（※1）
住民税非課税世帯及び低所得者Ⅱ	過去12か月で 90日までの入院	210円
	90日を超える入院	160円（※2）
低所得者Ⅰ		100円

（※1）一部260円の場合があります。
（※2）90日を超えて入院し、160円の食事代標準負担額とする場合、別途申請が必要です。（マイナンバーカードを被保険者証として利用できるよう登録している方も同様です。）
●65歳以上の人が療養病床に入院したときは、食費1食につき460円（一部医療機関では420円）・居住費1日につき370円が自己負担になります。なお、所得や疾病などにより負担が軽減される場合があります。

UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン（UD）の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



禁無断転載©東京法規出版 KHT11650-0000000

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5年10月1日現在] **6,307世帯 / 9,322人**

第172号

令和5年11月9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。

国民健康保険(国保)で受けられる給付

◆お医者さんにかかるとき

病院などの窓口で被保険者証を提示すれば、年齢など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）



◆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。



◆子どもが生まれたとき

被保険者が出産したときは、「出産育児一時金」が支給されます。妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給されます。

出産育児一時金は、原則として国保から医療機関などに直接支払われます（直接支払制度）。
●出産日の翌日から起算して2年を過ぎると支給できませんので、ご注意ください。



◆被保険者が亡くなったとき

被保険者が亡くなったときは、申請により葬祭を行った人に「葬祭費」が支給されます。

●葬祭を行った日の翌日から起算して2年を過ぎると支給できませんので、ご注意ください。

◆一旦全額自己負担したとき

次のような場合は、一旦全額自己負担となりますが、国保の窓口で申請し、審査で決定されれば、自己負担分を除いた額が支給されます。

- ① 不慮の事故などで国保を扱っていない病院で治療を受けたときや、旅先で急病になり被保険者証を提示せずに診療を受けたとき
 - ② 手術などで輸血に用いた生血代がかかったとき（お医者さんが必要と認めた場合）
 - ③ お医者さんが治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき
 - ④ 国保を扱っていない施術所で、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき（お医者さんが必要と認めた場合）
 - ⑤ 骨折やねんざなどで国保を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき
 - ⑥ 海外渡航中に診療を受けたとき（治療目的の渡航は除く）
- 医療費などを支払った日の翌日から起算して2年を過ぎると支給できませんので、ご注意ください。
●医療処置が適切であったか審査されますので、申請から支給まで2～3か月かかります。審査の結果、支給できない場合もあります。

◆移送に費用がかかったとき

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は、申請して国保が必要と認めた場合は「移送費」が支給されます。

●移送に要した費用を支払った日の翌日から起算して2年を過ぎると支給できませんので、ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症に係る 傷病手当金の支給について

給与の支払いを受けている国保被保険者が適用期間内に新型コロナウイルス感染症に感染した場合又は感染の疑いがあったことにより、会社などを休み、事業主から給与が支払われないなどの一定の要件に該当する場合は、傷病手当金を支給します。

傷病手当金についての詳細内容や申請方法についてのご相談は国民健康保険課(0439-80-1271)にお問合せください。

適用期間 令和2年1月1日～令和5年5月7日

※支給対象となる日ごとに、その翌日から起算して2年を過ぎると申請ができなくなりますのでご注意ください。

保険税はこうして決められます

都道府県内で保険税負担を公平に支え合うため、都道府県は、市町村ごとの医療費水準や所得水準に応じた国保事業費納付金(保険税負担)の額を決定し、保険給付に必要な費用を全額、保険給付費等交付金として、市町村に対して支払います。市町村は、国保の広域化(都道府県単位化)前は、個別に給付費を推計し、保険税負担額を決定してきましたが、広域化後は、都道府県に納付金を納付するため、都道府県の示す標準保険税率等を参考に、それぞれの保険税算定方法や予定収納率に基づき、それぞれの保険税率を定めます。

所得割(世帯の所得に応じて計算) + 均等割(世帯の被保険者数に応じて計算) = 世帯の年間保険税額

※保険税を納める義務は世帯主にあります。世帯主が職場の健康保険に加入している場合でも、世帯のどなたかが国保に加入していれば、納税通知書は世帯主に送られます。

※保険税は、国保被保険者としての資格を得た月の分から納めます。加入の届出をしたときからではありませんので、ご注意ください。

所得がなくても申告を! 申告の所得をもとに判定し、7割・5割・2割軽減に該当する世帯については保険税を減額して通知しています。世帯に未申告者がいる場合は、軽減は受けられませんので、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

保険税を滞納すると、高額療養費の限度額適用認定を受けられない場合があります。さらに滞納期間に応じて以下のような措置がとられます。

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

滞納が続いた場合、通常の被保険者証の代わりに短期被保険者証が交付されます。短期被保険者証は有効期間が短く、そのつど更新手続きが必要になります。

特別な理由がなく、1年以上保険税を滞納すると、資格証明書が交付されます。資格証明書は被保険者であることを証明するものですが、お医者さんにかかるときは医療費を一旦全額自己負担することになります。また、この全額自己負担したうちの保険給付費相当分の医療費は申請して認められた場合に支給されます。

納期限から1年6か月を過ぎると、国保の給付が全部、又は一部差し止めになります。

それでも納めないでいると、差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます。40歳以上65歳未満の国保被保険者がいる世帯は、介護保険の給付制限などを受ける場合があります。

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「地方税お支払サイト」から納付書に印字されているQR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。) 詳しくは下記「地方税お支払サイト」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QRコードを読み取り、24時間いつでも納付ができます。バーコード読み取りに対応しているスマホアプリは「LINE Pay」のみです。QRコード読み取りに対応しているスマホアプリは、右記「地方税お支払サイト」をご確認ください。

▼地方税お支払サイト



URL <https://www.payment.eltax.lta.go.jp> ※QRコードは(株)デンソーウェーブの商標登録です。

★注意

- ①納付書が期別ごとになっています。
- ②クレジットカード、インターネットバンキング、スマホアプリ決済の場合、領収証書は発行されません。
- ③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、「LINE Pay」での納付はできません。
 - 汚れ、傷などでバーコード・QRコードが読み取れない場合はコンビニ納付、スマホアプリ決済での納付はできません。 ※「地方税お支払サイト」でQR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「地方税お支払サイト」をご覧ください。
- ④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・スマホアプリ決済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。)

※ただし納税組合加入者が口座振替をする場合は、納税組合を脱退する必要があります。

申込場所

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

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、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と同様に、窓口で被保険者証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 こども急病電話相談

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。

#8000 又は043-242-9939

〈受付時間〉毎日19時から翌朝6時まで

