

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。

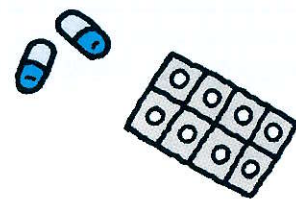
◆薬のもらいすぎを防ぐために

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。

◆非課税世帯の人が入院するときには事前手続きを!!

保険医療機関に入院したときの一般的な食事の費用額は、国の基準で1食につき670円と定められています。このうち490円を被保険者が標準負担額として負担し、残りを国民健康保険が保険給付します。住民税非課税世帯に属する人の場合は、この標準負担額が次の表のとおり減額されます。この減額を受けるためには事前に国民健康保険課窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けて医療機関の窓口へ提示する必要があります。

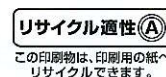
なお、マイナンバーカードを被保険者証として利用できるよう登録してある場合は、マイナンバーカードを医療機関の窓口へ提示するだけで減額されます。

住民税課税非課税の別及び所得区分		標準負担額等
住民税課税世帯		1食につき490円（標準負担額）
住民税非課税世帯	オ、低所得者Ⅱ	1食につき230円（減額後の標準負担額） 1食につき180円（長期入院（※）該当の場合の減額後の標準負担額）
	低所得者Ⅰ	1食につき110円（減額後の標準負担額）

- ※1 長期入院→過去12月のうち所得区分がオ又は低所得者Ⅱであった期間の入院日数が90日を超えている入院
2 長期入院に該当する場合は、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あっても「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けて医療機関の窓口へ提示する必要があります。
3 住民税非課税世帯の所得区分については、国保だより第175号（令和6年6月6日発行）をご覧ください。



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
KHT11650-1775037

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6年10月1日現在] **6,055世帯 / 8,824人**

第177号

令和6年11月7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が保険証として利用できます

令和6年12月2日以降、保険証の新規発行および再発行が終了します。

医療機関窓口やマイナポータル等で健康保険証利用登録を行うことで、マイナンバーカードを健康保険証として利用（マイナ保険証）することが可能です。すでに多くの医療機関で運用が始まっています。

★現行の保険証は、12月2日以降も有効期限（令和7年7月31日※最長）まで引き続き医療機関を受診できます。

※有効期限到来後は、マイナ保険証をお持ちでない方には保険証に代わる「資格確認書」が送付されますので、引き続き医療機関への受診が可能です。

★健康保険の脱退・加入等の手続きは従来どおり必要です。

◆マイナ保険証の出張相談会を行います。

マイナ保険証の登録方法や医療機関・薬局での利用方法など、マイナ保険証に関する疑問や不安に対する相談をお受けするため、下記のとおり出張相談を行いますので、ぜひお越しください。

令和6年11月20日（水）、21日（木） 場所 イオンモール富津3階 富津市立図書館前
12月23日（月）、24日（火） 時間 午前10時～12時／午後1時～3時30分

令和6年12月4日（水） 場所 天神山コミュニティセンター 場所 市民会館
時間 午前9時30分～11時30分 時間 午後1時30分～3時30分

※マイナ保険証の登録を行うには、マイナンバーカードと、利用者証明用電子証明書暗証番号（4桁の数字）が必要です。
マイナンバーカードをこれから作る方、上記暗証番号が不明の場合は市民課（電話80-1253）で手続きが必要ですので、お問合せください。

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

病院などの窓口でマイナ保険証または紙の被保険者証を提示すれば、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）



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。

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被保険者証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。

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!!

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「**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。）詳しくは右記「**地方税お支払サイト**」をご覧ください。

地方税お支払サイト



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**」

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

- ①1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。
- ②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。
- 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、スマホ決済アプリ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

子ども急病電話相談

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8時まで

