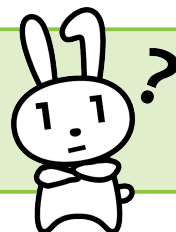


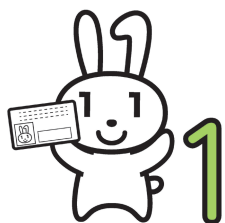
# みんなの国保



## 『マイナンバーカード』の お申込みはお済みですか？



マイナンバーカードは下記の方法で申請が可能です



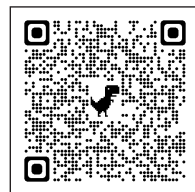
### 申請に必要なもの

- ・マイナンバー「通知カード」に同封されている「個人番号カード交付申請書」  
※個人番号カード交付申請書の内容に変更がある場合は、マイナンバーカードの申請に使用できません。新しい個人番号カード交付申請書を市役所で受け取ってください。
- ・顔写真（スマートフォン・パソコンで申請する場合は画像データ）

### ○郵送で申請する方法

- ①「個人番号カード交付申請書」に必要事項を記入、顔写真を貼り付け。
- ②返信用封筒に入れてポストに投函。

新規申請については市民課へ  
詳しくは鶴岡市公式HPへ



### ○スマートフォン・自宅のパソコンで申請する方法

- ①申請用WEBサイトにアクセスしてメールアドレスを登録。
- ②登録したメールアドレス宛に通知される申請用WEBサイトにアクセスし、画面の案内にしたがって必要事項を入力、顔写真を添付して送信。

## 医療機関の適正受診にご協力を!!

～ 増加傾向にある医療費の削減につながります ～

### 多剤服用(ポリファーマシー)を見直しましょう

お薬手帳を  
たくさん持っている

複数の医療機関で  
薬を処方されている



かかりつけ医・  
薬局がない

思い当たる場合は…  
多剤服用(ポリファーマシー)  
の可能性があります

近年、薬の多剤服用による副作用や薬物有害事象（好ましくない・意図しない兆候、症状等）が問題となっており、多剤服用の中でも害をなすものが“ポリファーマシー”と呼ばれています。ポリファーマシーの明確な定義はありませんが、“薬のもらいすぎ”を防ぐために、「お薬手帳」を1冊にまとめるなど、薬の管理に有効活用しましょう。

## セルフメディケーションで健康を守りましょう

○セルフメディケーションとは『自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること』です。

### ポイント

1. 体調管理を積極的に行う〈適度な運動、十分な睡眠・休息、バランスの取れた食事、健康診断〉
2. 軽い不調は自分で手当てする〈OTC医薬品(市販薬)の活用〉 \*Over The Counterの略
3. 市販薬を使用するか医療機関を受診するか判断に迷う時は薬剤師に相談する

～セルフメディケーション税制(特定一般用医薬品等購入費を支払ったときの医療費控除の特例)～  
健康の保持増進及び疾病予防への取組として一定の取組を行っている者が、特定一般用医薬品(スイッチOTC医薬品)購入費を支払った場合、一定の金額の所得控除(医療費控除の特例)を受けることができます。

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)を知っていますか



### ジェネリック医薬品って何?

ジェネリック医薬品とは、新薬である先発医薬品の特許期間が切れた後に販売された“先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ”医薬品で、価格も安く処方してもらうことができます。

### 効き目はあるの?

効き目はもちろん、先発医薬品と同じ品質基準で製造している為、安心して使うことができます。

### ジェネリック医薬品を希望する場合は…

主治医・薬剤師にご相談ください。ただし、主治医の判断でジェネリック医薬品への切り替えができない場合があります。

## 接骨院・整骨院や、はり・きゅう、あんま、マッサージにかかったときの保険証使用について

接骨院・整骨院にかかった時や、はり・きゅう、あんま、マッサージを受けた時で、保険証が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限られていますのでご注意ください。

### ○ 保険証が使える場合

#### 接骨院・整骨院

- ・打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)
- ・脱臼の応急手当
- ・骨折(医師の診察を受けたうえでの同意必要)

#### はり・きゅう

- ・神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症
- ※医師からの同意書等の提出必要

#### あんま、マッサージ

- ・筋麻痺、筋委縮、関節拘縮など、医学上マッサージを必要とする症例



### × 保険証が使えない場合

次のような場合は、保険が適用されません。施術にかかる費用は全額自己負担となります。

- ・疲労性・慢性的な要因からくる肩こりなど
- ・スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛
- ・保険医療機関等で治療中のけが
- ・脳疾患後遺症等の慢性病
- ・仕事や通勤中の負傷(労災保険の対象となります)
- ・症状の改善の見られない長期の施術



## お問合せ先

各種届出は市役所・地域庁舎のすべてで行うことができます

国保年金課国保医療係  
藤島庁舎市民福祉課  
榊引庁舎市民福祉課  
温海庁舎市民福祉課

☎ 0235-35-1292(直通) 25-2111(代表) 内線 173  
☎ 64-5807(直通) 羽黒庁舎市民福祉課 ☎ 26-8773(直通)  
☎ 57-2113(直通) 朝日庁舎市民福祉課 ☎ 53-2114(直通)  
☎ 43-4614(直通)