



発行：鶴岡市国保年金課
令和5年12月1日発行

みんなの国保

マイナンバーカードを保険証として利用していても、 国保への手続きは必要です！

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年秋以降は紙やカードの健康保険証は廃止されることとなりますが、これまでどおり国保への加入・脱退の届出は速やかに行っていただく必要があります。

国民健康保険に加入する場合 (退職や健康保険の扶養取消など)

<届出に必要なもの>

- 勤務先の健康保険の資格を喪失したことがわかる書類（退職日がわかる書類可）
- 顔写真付きの身分証明書（来庁する人）
- マイナンバーを確認できる書類

ポイント

- ① 会社等の社会保険では、退職後も引き続き加入できる“任意継続制度”があります。
- ② 家族が加入する健康保険の被扶養者となる場合があります。



勤務先の健康保険に加入した場合 (国民健康保険を脱退する)

<届出に必要なもの>

- 国民健康保険の保険証
- 勤め先から交付された保険証
- 顔写真付きの身分証明書（来庁する人）
- マイナンバーを確認できる書類

ポイント

- ① 勤務先の健康保険に加入（扶養認定）した場合、勤務先では市役所への届出をしません。
- ② 届出が行われないと国民健康保険税の納付義務が継続しますので、ご注意ください。
- ③ 国保の資格がない期間に国保の保険証を使用して受診した場合、国保で負担した分の医療費を返還していただくことになります。



健康保険証利用申込をすると、どんないいことがあるの？

● 限度額認定証としても利用できます。

手続きをしなくても限度額以上の一時的な支払が不要になるため、入院してから急いで申請する必要がなくなります。

● マイナポータル上で健診結果などを閲覧できます。

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や薬剤情報が共有できます。また、その情報はマイナポータルでも確認できるため、自分自身の健康管理にも役立ちます。

災害や収入の著しい減少等により生活が困難となって、医療費の一部負担（自己負担）の支払いにお困りの方は、国保年金課にご相談ください。状況により一部負担等の減免などが受けられる場合があります。

◆ 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
榎引庁舎市民福祉課
温海庁舎市民福祉課

☎(直通)0235-35-1292 (代表)25-2111 内線 173

☎ 64-5807(直通)

☎ 57-2113(直通)

☎ 43-4614(直通)

羽黒庁舎市民福祉課 ☎ 26-8773(直通)

朝日庁舎市民福祉課 ☎ 53-2114(直通)

お薬との上手な付き合い方

～ 医療費削減につながる医療機関の適正受診について ～

多剤服用(ポリファーマシー)

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。

また、多くの薬が処方されると飲み忘れが起こりやすくなります。“薬がたくさん余った”ときは、薬を持参の上、薬局に相談しましょう。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)

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”医薬品です。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、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。



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

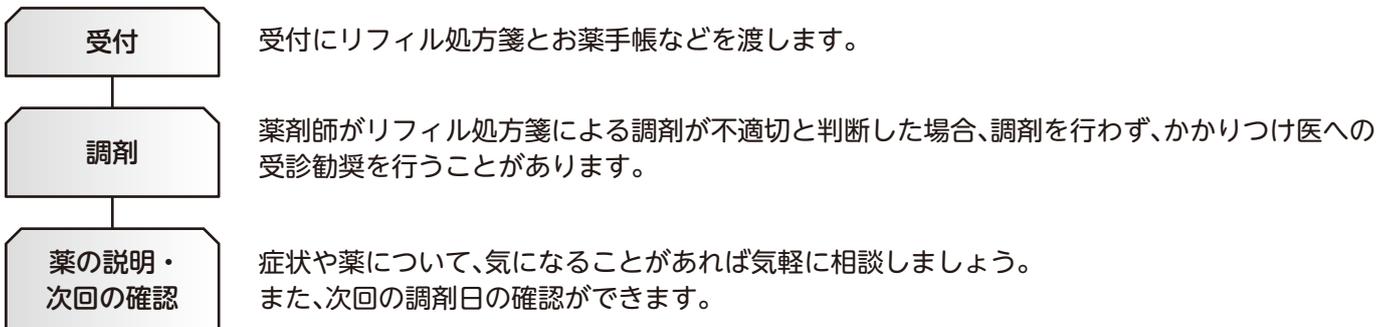
1. 体調管理を積極的に行う〈適度な運動、十分な睡眠・休息、バランスの取れた食事、健康診断〉
2. 軽い不調は自分で手当てする〈OTC医薬品(市販薬)の活用〉*Over The Counterの略
3. 市販薬を使用するか医療機関を受診するか判断に迷う時は薬剤師に相談する

～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。

リフィル処方箋を活用しましょう

○リフィル処方箋とは、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、再診を受けずに同じ処方薬を薬局で受け取ることができる処方箋のことです。

リフィル処方箋を受け取ったら、薬局(保険薬局)で調剤してもらいましょう



※処方箋の「リフィル可」の欄に、「レ」点と使用できる回数(上限3回)の記入がある場合のみ、リフィル処方箋として使用できます。

※投薬量に限度がある医薬品や湿布薬はリフィル処方箋の対象外です。

※リフィル処方箋を受け取っていても、体調の変化がある場合は薬剤師や医師に相談しましょう。