



健康ライフ

たつの

■編集・発行■

たつの市 市民生活部
国保医療年金課
たつの市龍野町富永1005番地1
TEL (0791) 64-3149 (直通)
FAX (0791) 63-3785

■発行日■

令和5年11月10日

1年に1回は、特定健診を受けましょう！

健康づくりは健診から



1年に1回は、特定健診を受けましょう！	2頁
令和4年度 国民健康保険事業 特別会計決算状況	3頁
つくってみよう！マイナンバーカード	4頁
リフィル処方せんとは？	5頁
ジェネリック医薬品を活用しよう！	6頁
あなたのくすり、いくつ飲んでいますか？	7頁
セルフメディケーション税制の内容、保険税の納付は口座振替で！	8頁

特定健康診査はお済みですか？

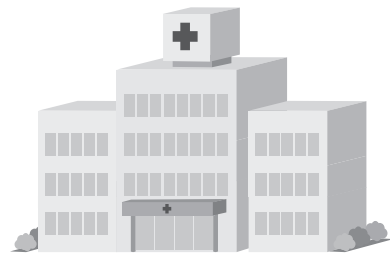
1年に1回は、特定健診を受けましょう！

たつの市国民健康保険の加入者（40歳から74歳の方）は特定健診が無料（年1回）で受診できます。また、75歳以上の後期高齢者医療制度の加入者も後期高齢者健診として同様に無料で受診できます。

生活習慣病といわれる糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費負担の増大を招きます。まだ受診されていない方は、生活習慣病の早期発見と予防のために、年に一度はぜひ「特定健診」を受診しましょう。

※受診時において、たつの市国民健康保険から異なる健康保険に変わられている方は、無料受診できません。ご加入の健康保険の保険者へ確認してください。

令和5年度において40～74歳のたつの市国保加入者が、たつの市・太子町以外の医療機関で、特定健診を自費で受診された方には1,500円を助成します。（健診結果及び領収書等をご持参ください。）



助成を受けるには、一定の要件を満たしている必要がありますので、下記までお問い合わせのうえ申請してください。

- | | | | |
|--------------|------------------|---------------|------------------|
| ●国保医療年金課 | ☎ 0791 (64) 3149 | ●揖保川総合支所地域振興課 | ☎ 0791 (72) 2523 |
| ●新宮総合支所地域振興課 | ☎ 0791 (75) 0253 | ●御津総合支所地域振興課 | ☎ 079 (322) 1451 |

事業主健診(職場健診)等を受けられる方へ

結果提出のご協力をお願いします

労働安全衛生法に基づき実施する事業主健診や学校保健安全法に基づく職員の健康診断は、市が実施する特定健康診査よりも優先されます。

事業主健診と特定健診の検査項目はおおむね一致しており、事業主健診等を受診した場合、特定健診も受診したとみなされます。事業主健診等の健診結果を市へ提出していただくことにより、国民健康保険における保健事業への活用や特定健診の受診率向上となりますので、是非ご協力ください。

対象者 40歳～74歳（令和6年3月31日時点の年齢）の、たつの市国民健康保険に加入されている方で、令和5年度中に事業主健診等を受診した方

提出方法 国保医療年金課（☎ 0791-64-3149）までご連絡いただきましたら、申請書を郵送させていただきますので、健診結果の写しとともにご提出ください。

健診を受けるメリット

1 健康という安心感

健診を受けて健康状態をチェックし、異常が無ければ今の健康に自信が持て、安心して日常生活を過ごすことができます。

2 病気の早期発見

病気の芽を早く見つけ、重症化する前に治療することで、あなたや家族の生活を守ることができます。

3 充実した社会生活

病気にかかると仕事や趣味、スポーツ、娯楽などの社会生活に大きな影響を受けることになります。健診を受けて疾病予防、重症化予防を図ることにより、充実した社会生活を送ることができます。

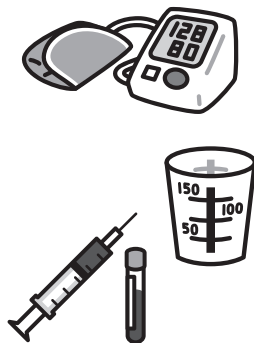
4 医療費の適正化

健診を早期に受け、疾病予防・重症化予防につながれば、医療費を安くおさえることができます。

30歳代の方へ 健診のお知らせ

30歳代の国民健康保険加入者の方に対しても、若いうちから健康づくりへの意識をもっといただくことを目的に30歳代健診を実施しています。

- 対象年齢** 30歳から39歳の方（令和6年3月31日現在満年齢）
- 自己負担** 1,400円（集団健診） 2,100円（個別健診）
- 検査項目** 問診、身体計測、腹囲計測、尿検査（糖・蛋白）、血圧測定、理学的検査（診察）、血液検査（脂質・肝機能・尿酸・血糖検査）、貧血検査、血清クレアチニン検査



詳しくは、市ホームページ・健康ライフ4月号をご覧ください。

令和4年度「国民健康保険特別会計」決算についてお知らせします

令和4年度のたつの市国民健康保険は、県支出金（県からの交付金）が増加したことなどから、歳入歳出差引額は約63,727千円の黒字となりました。

国民健康保険の加入状況

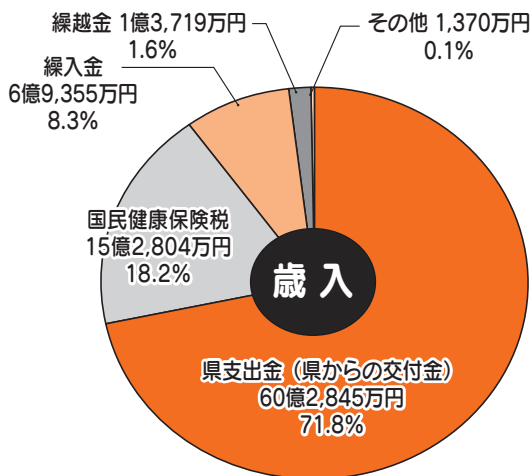
令和4年度の被保険者数は年間平均で、15,504人となり、前年度より719人、4.43%減少しました。また、たつの市の人口に占める国保の加入割合は20.18%と、約5人に1人が国保に加入している状況です。

一人当たり医療費

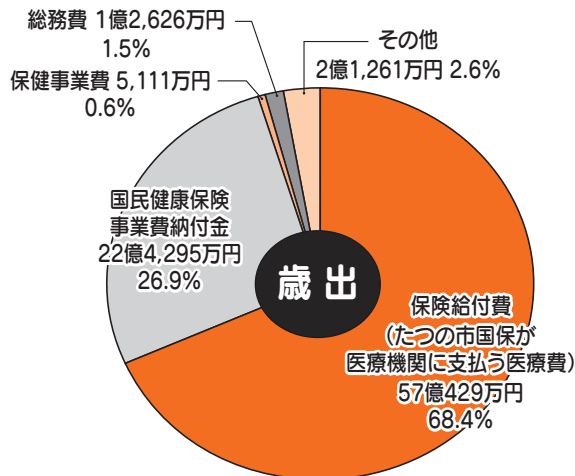
令和4年度のたつの市における国保一人当たりの医療費は367,923円（前年度より2,230円、0.61%増加）となっています。

これからも加入者の皆さまに安心して医療機関を受診していただけるよう、国保財政の健全な運営を図ってまいります。

歳入・歳出の状況



歳入 8,400,929,329円



歳出 8,337,201,927円

差引額を令和5年度に繰り越します。

つくってみよう！ マイナンバーカード

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーや
ポスターが目印です。
健康保険証は引き続き、利用できます。

デジタル庁
Digital Agency

総務省

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



マイナンバーカードが健康保険証として利用できます（利用には申込が必要です）

●スマートフォンからマイナポータルで申込

☑ まずは必要なものをチェック！



- 1 申込者本人のマイナンバーカード + あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ（又はPC+ICカードリーダー）
- 3 アプリ「マイナポータルAP」のインストール



STEP1

●「マイナポータルAP」を起動する。

STEP2

●「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。

STEP3

●利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

●マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!



医療機関・薬局 (※) の顔認証付きカードリーダーでも申込できるよ



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

●セブン銀行ATMでも申込できる！

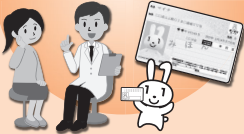
※待ち時間短縮のため、マイナポータルやセブン銀行ATMでの事前の申込をおすすめします。



どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がカンタンに！



あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った正確な薬の情報が医師等と共有できる！



限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払が免除される！



マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られる！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



マイナンバー制度・健康保険証利用申込みのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）

平日 9:30～20:00

土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付！



マイナンバーカードの↓申請方法はこちら↓



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

▼一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

マイナンバーカード等

その他のお問合せ

050-3818-1250

050-3816-9405

マイナンバー制度について

Inquiries about My Number System

0120-0178-26

マイナンバーカード等

Inquiries about My Number Card etc.

0120-0178-27

糖尿病性腎症重症化予防事業を実施しています！

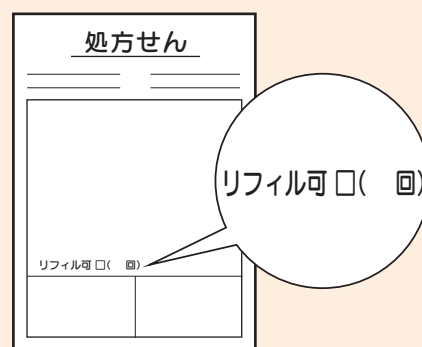
たつの市では、平成30年度から糖尿病性腎症の重症化による人工透析への移行を防ぐため、国民健康保険被保険者を対象とした「糖尿病性腎症重症化予防事業」を実施しています。特定健康診査結果やレセプトデータより、糖尿病性腎症が疑われる方や治療が中断している方に、電話や訪問にて医療機関への受診勧奨を行っています。また、糖尿病性腎症で医療機関受診中の方に対して、食事や運動等の生活習慣の改善につながる保健指導をかかりつけ医の指示のもと実施しています。



対象者の方には、国民健康保険保健師等が電話や訪問させていただくことがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

リフィル処方せんとは？

リフィル処方せんとは、医師によって定められた回数と期限内で繰り返し使うことのできる処方せんのことです。リフィル可の 有無と、回数をご確認ください。2回目以降の薬の受け取りの際には、医師の診察は不要です。



ご利用の流れ



ご注意

- 薬の受け取りは、継続的なサポートのため、可能な限り同じ薬局をご利用ください。
- リフィル処方せんの使用中においても、体調変化等により医師の診察が必要になる場合がございます。
- アプリやFAXにて処方せん画像を送信した場合にも、処方せん原本を薬局に持参する必要があります。

※日本保険薬局協会「リフィル処方箋の手引き」から抜粋

ジェネリック医薬品を活用しよう!

ジェネリック医薬品は、効き目や安全性が実証されてきたこれまでのお薬と同等であると認められた低価格な医薬品のことです。少子高齢化社会となっている現在、ジェネリック医薬品を使用すると、皆さんの薬代の節約になるだけでなく、年々増えている国民全体の医療費の軽減につながることになります。

ジェネリック医薬品とは



医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）の2種類があります。新たに開発された新薬は、一定期間は特許により守られています。この特許期間が終了し、開発元以外の製薬会社でも同様の成分を用いて開発される後発薬がジェネリック医薬品です。

安全性は新薬と同等です

ジェネリック医薬品は新薬と同じ品質を保つことが義務づけられており、さらに国が定めた厳しい品質再評価試験を受け、新薬と有効性や安全性が同等であると承認されていますので、安心して使うことができます。製品によっては、大きさやコーティング等により苦みを抑えるなど改善されて飲みやすくなっているものもあります。



安さの理由

新薬の製造には長い開発期間と多額の費用がかかります。しかし、ジェネリック医薬品は短い期間で開発・製造することができ、開発費用等が抑えられることで新薬と比べ安い価格で提供できるのです。



家計の負担が軽くなります

ジェネリック医薬品は新薬の約2～7割程度の価格で販売されます。そのためジェネリック医薬品を選択することで薬代が節約することができます。特に治療が長期にわたる慢性疾患の方にはおすすめです。

ジェネリック医薬品へ切り替える時の注意点

有効成分以外の添加剤は異なる場合があります

同じ有効成分が含まれていて同等の効果であっても、新薬と異なる着色料や保存料などの影響で効果の表れ方に差が出たり、ほかの薬や食べ物などの飲み合わせが異なる場合があります。かかりつけ医師や薬剤師で処方してもらおうと安心です。

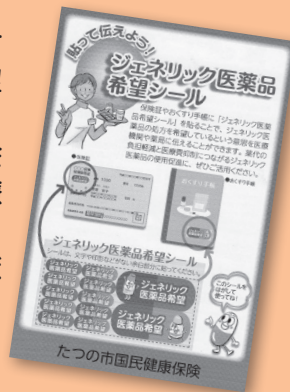
すべての薬をジェネリック医薬品にはできません

特許期間が終了していない新薬にはジェネリック医薬品はありません。また、症状によってはジェネリック医薬品に変更できない場合があります。詳しくは、かかりつけ医師や薬剤師にご相談ください。

貼って伝えよう! ジェネリック医薬品希望シール

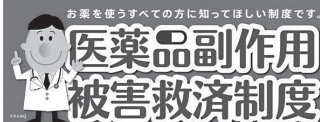
国民健康保険被保険者証送付時に、「ジェネリック医薬品希望シール」を同封していますので、被保険者証やおくすり手帳の余白部分に貼っていただき、医療機関を受診される際には、ぜひ、医師に変更の意思を伝えてください。

ジェネリック医薬品希望シール



ジェネリック医薬品に関するお問い合わせ先

独立行政法人医薬品医療機器総合機構 (PMDA/くすり相談窓口) ☎ 03-3506-9457
公益社団法人日本薬剤師会 (くすり相談窓口) ☎ 03-3353-1170
日本ジェネリック製薬協会 ☎ 03-3279-1890
一般社団法人日本保険薬局協会 ☎ 03-3243-1075
日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会 ☎ 03-3438-1073
NPO 法人ジェネリック医薬品協議会 ☎ 0577-42-4886



医薬品副作用被害救済制度

医薬品は正しく使っても、副作用の発生を避けられない場合があります。そこで、医薬品（病院・診療所で処方されたものの他、薬局等で購入したものも含みます。）を適正に使用したにもかかわらず、その副作用により入院治療が必要になるほどの重篤な健康被害が生じた場合に、医療費や年金などの給付を行う公的な制度が、医薬品副作用被害救済制度です。

●この制度に関する情報は

副作用 救済 または PMDA

検索

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

あなたのくすり、いくつ飲んでいますか？



なぜ、高齢者ではくすりの数が増えるの？

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることもくすりが増える原因となります。

高齢者では、使っているくすりが6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。



「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用するくすりの数が多いことではありません。



なぜ、高齢者では副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、体の外に排出したりするのに時間がかかるようになります。また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。

そのため、くすりが効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。



「なにか変だな」「いつもと違う」と感じたら？

くすりを飲んでいて、次のような症状が気になることはありませんか？くすりが追加されたり、変わった後は、特に注意しましょう。



医師、薬剤師に相談

気になる症状があっても、勝手にくすりをやめたり、減らしたりするのはよくありません。くすりが多いからといって必ず減らすべきということではありません。くすりによっては、急にやめると症状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることがあります。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。

気分がしずむ

食欲低下

物忘れ

ふらつき
めまい



眠気

便秘

おしっこが
出にくい



相談する時は具体的にどうすればいいの？

使っているくすりは、必ず全部伝えましょう。くすり以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、その情報も伝えましょう。

いつ頃から、どのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモしておきましょう。



日頃から、注意しておくことは？

日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されているくすりの情報を把握してもらっておくのが安心です。

自分の処方されているくすりがわかるように、お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。

セルフメディケーション税制の内容

対象者	健康の保持増進及び疾病の予防への取組みとして一定の取組を行う方 【一定の取組】 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、がん検診 等
対象期間	平成29 (2017) 年1月1日から令和8 (2026) 年12月31日まで
控除対象費用	自己又は自己と生計を一にする配偶者その他親族に係る一定のスイッチ OTC 医薬品の購入費 ※スイッチ OTC 医薬品 (Over The Counter Drug) とは 医師によって処方される医療用医薬品から、ドラッグストアで購入できる OTC 医薬品に転用されたものです。 対象医薬品については、レシート等にその旨の記載があります。また、対象医薬品に変更が生じることがあるため、厚生労働省ホームページにおいて2カ月に1度情報を更新しています。
控除額	12,000 円を超える額 (ただし、88,000 円が上限額です。)
必要書類	セルフメディケーション税制の明細書
留意事項	セルフメディケーション税制の適用を受ける場合は、現行の医療費控除との併用はできません。確定申告を行う際に、「領収書」及び「一定の取組の証明書」の添付は不要ですが、確定申告期限等から5年間は保管をお願いします。

国民健康保険税の納付は 安心・確実・便利な口座振替で!



① 口座振替依頼書に必要事項を記入

お届け印の押印が必要です!

② 市役所や金融機関、郵便局へ提出

③ 金融機関や郵便局で内容確認

④ 納税者控のお返し (郵送)

※金融機関や郵便局の窓口で手続きした場合は、その場で控の返却があります。

● 申込窓口

市内取扱金融機関及び郵便局
市役所納税課
各総合支所地域振興課

● 申込みに必要なもの

- ・預貯金通帳
- ・通帳届出印
- ・納税通知書又は領収証書

※申込用紙は申込窓口を設置
※市ホームページから申込用紙をダウンロードできます。
ただし、ゆうちょ銀行 (郵便局) への手続きにはご利用できません。

● 取扱金融機関

三井住友銀行、みなと銀行、トマト銀行、姫路信用金庫、播州信用金庫、兵庫信用金庫、西兵庫信用金庫、兵庫県信用組合、兵庫県医療信用組合、兵庫西農業協同組合、なぎさ信用漁業協同組合連合会、ゆうちょ銀行 (郵便局)

期別	納期限 (口座振替日)	口座振替申込期限
第5期	11月30日 (木)	10月31日 (火)
第6期	12月25日 (月)	11月24日 (金)
第7期	1月31日 (水)	12月21日 (木)
第8期	2月29日 (木)	1月31日 (水)



たつの市
ホームページは
こちらから

納税課 ☎ 0791 (64) 3144