



国保キャラクター  
「コックン」

# 健康ライフ たつの

2025年11月号

■編集・発行■

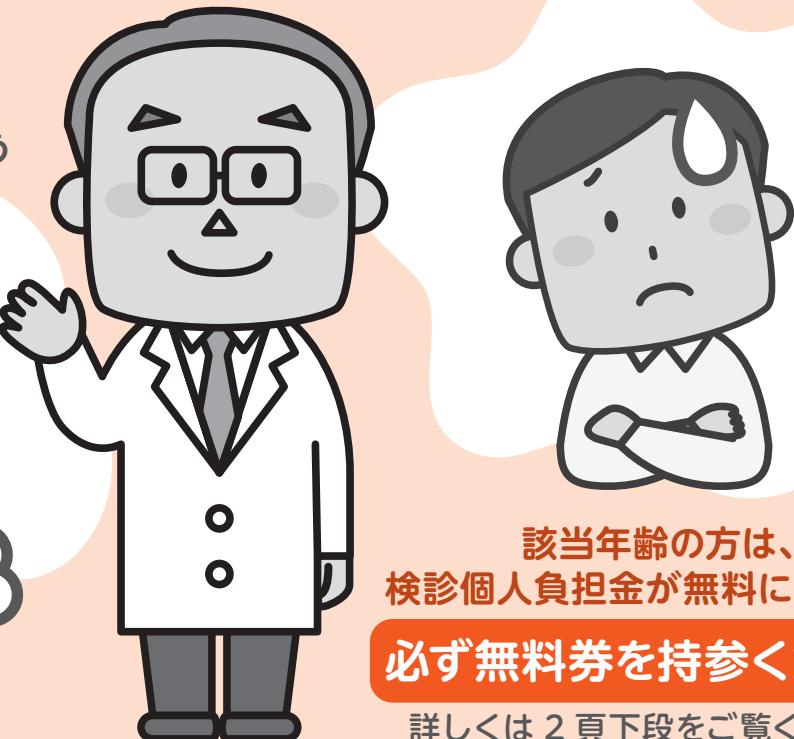
たつの市 市民生活部  
国保医療年金課  
たつの市龍野町富永1005番地1  
TEL(0791)64-3149(直通)  
FAX(0791)63-3785

■発行日■

令和7年11月10日

## がん検診はお済みですか？

自分のために、  
大切な人のために、  
定期的に受診しましょう



該当年齢の方は、  
検診個人負担金が無料になります  
必ず無料券を持参ください

詳しくは2頁下段をご覧ください

令和7年8月からは

マイナ保険証または資格確認書をご利用ください	2頁
令和6年度 国民健康保険事業 特別会計決算状況	3頁
特定健診はお済みですか？リフィル処方せんとは？	4頁
ジェネリック医薬品を活用しよう！	5頁
あなたはくすりをいくつ飲んでいますか？	6頁
セルフメディケーションについて	7頁
こども医療の適切な受診、保険税の納付は口座振替で！	8頁

# 令和7年8月からは マイナ保険証または資格確認書をご利用ください

令和7年7月31日に国民健康保険被保険者証の有効期限は満了しました。

令和7年8月から医療機関の受診等は、マイナ保険証(保険証登録をしたマイナンバーカード)か資格確認書をご利用ください。

## マイナ保険証をお持ちの方には資格情報のお知らせを交付します

マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方に、ご自身の医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。大切に保管してください。

資格情報のお知らせが交付された方は、マイナ保険証で医療機関等を受診してください。

資格情報のお知らせ単体では受診等できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合など、何らかの事情で医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合に、マイナ保険証とセットでご提示ください。

## マイナ保険証をお持ちでない方には資格確認書を交付します

マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方に、申請によらず交付されます。

マイナ保険証の利用登録解除を本庁国保医療年金課又は各総合支所地域振興課で申請された方にも交付します。

資格確認書を医療機関等の窓口に提示することで、これまでどおり受診等できます。

有効期限は翌年の7月31日までです。ただし、満70歳になられる方は誕生月の月末まで、満75歳になられる方は誕生日の前日までです。

## マイナ保険証の利用が困難な方にも資格確認書を交付します

ご高齢の方や障害をお持ちの方など、配慮が必要な方は、本庁国保医療年金課又は各総合支所地域振興課に申請することで資格確認書を交付します。

マイナンバーカードを紛失・更新中の方も、同様に申請することで資格確認書を交付します。

# がん検診はお済みですか?

自分のために、大切な人のために、定期的にがん検診を受診しましょう!



がんは早期発見・  
早期治療が大切です

下記年齢の方は、検診個人負担金が無料になります(4~5月に検診無料券を送付しています)。

検診無料券は集団健診・個別健診どちらでも使えます(令和8年3月31日まで)。

受診の際には必ず、検診無料券を持参してください。

4月に  
無料券を  
送付しています

### がん検診無料券対象年齢(令和8年4月1日現在満年齢)

項目	対象年齢	生年月日
肺がん結核検診	40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
胃がん検診	45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
大腸がん検診	50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日

5月に  
無料券を  
送付しています

項目	対象年齢	生年月日
子宮頸がん検診 注)令和8年3月14日まで	21歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日
	31歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日
乳がん検診 注)姫路市実施医療機関は 令和8年3月14日まで	41歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
	46歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
	51歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
	56歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
	61歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日

※検診対象者、実施医療機関、受診方法等の詳細は  
右記QRコードから市ホームページをご覧ください。



【問い合わせ先】  
たつの市 健康課(はつらつセンター内)  
電話 0791-63-2112

## 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8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7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、申請書を郵送しますので、健診結果の写しとともにご提出ください。

## 令和6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6年度のたつの市国民健康保険は、歳入歳出差引額が約7,764千円の黒字となりましたが、被保険者数の減少により保険税収入は減少しています。

### 国民健康保険の加入状況

令和6年度の被保険者数は年間平均で、13,838人となり、前年度より687人、4.7%減少しました。

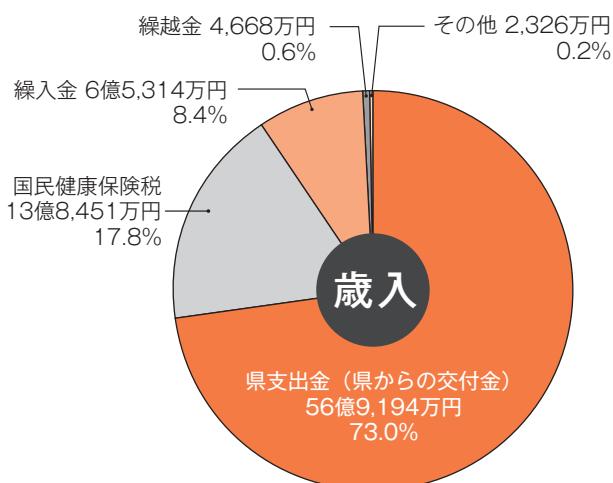
また、たつの市の人口に占める国保の加入割合は18.8%と、約5.3人に1人が国保に加入している状況です。

### 一人当たり医療費

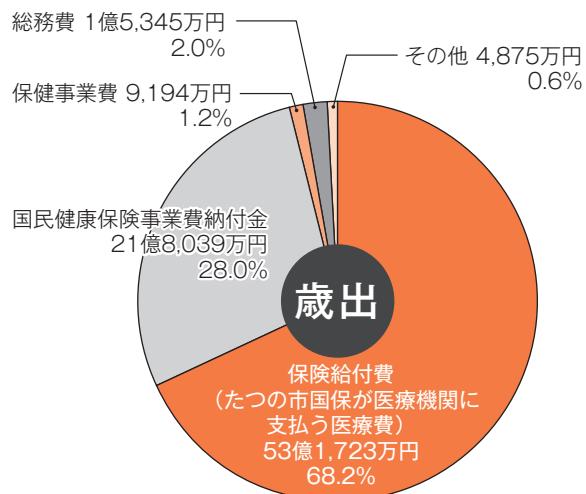
令和6年度のたつの市における国保一人当たりの医療費は384,248円(前年度より8,945円、2.3%増加)となっています。

これからも加入者の皆さん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 7,799,533,759円**



**歳出 7,791,769,309円**

差引額を令和7年度に繰り越します。

## 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違う健康保険に加入された方は、無料受診できません（後期高齢者を除く）。ご加入の健康保険の保険者へ確認してください。

令和7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。）

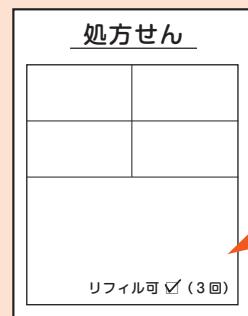
助成を受けるには、一定の要件を満たしている必要がありますので、下記までお問い合わせのうえ申請してください。なお、申請期限は令和8年3月31日です。

●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

## リフィル処方せんとは？

リフィル処方せんとは、医師が定めた期間内に最大3回まで繰り返し使用可能な処方せんのことです。

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。

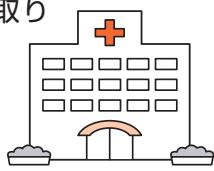


使用回数3回の場合  
リフィル可 (3回)

## ご利用の流れ

### ▶1回目

医療機関で診察を受け  
リフィル処方せんの受け取り



調剤薬局に処方せんを渡し薬の受け取り



リフィル処方せんは  
大切に保管ください。

### ▶2回目・3回目

調剤予定日の定められた期間内に、調剤薬局に  
処方せんを渡し、薬を受け取ります。

医師の診察なしで  
薬が受け取れます。

### ▶リフィル回数・期間終了後は、1回目同様に医療機関受診

#### ご注意

- リフィル処方せんが利用できない薬があります。
- リフィル処方せんを受け取って、体調の変化等がある場合は、薬剤師に相談または医師の診察を受けましょう。
- 2回目以降の受け取りができる期間が定められているため、その期間外では薬の受け取りはできません。

# 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。



## 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。



## 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との飲み合わせが異なることがあります。かかりつけ医師や薬剤師で処方してもらうと安心です。

### 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もあります。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

国民健康保険資格確認書送付時に、「ジェネリック医薬品希望シール」を同封していますので、資格確認書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)

☎ 03-3506-9425

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

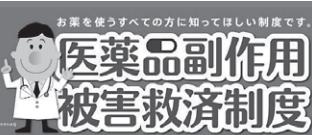
☎ 03-3243-1075

日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会

☎ 03-3438-1073

一般社団法人 兵庫県薬剤師会薬事情報センター

☎ 078-341-6089



医薬品は正しく使っていても、副作用の発生を防げ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

# あなたはくすりをいくつ飲んでいますか？



## なぜ、高齢者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、変わったりした後は、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。

気分がしづむ

食欲低下

眠気

物忘れ

便秘

ふらつき  
めまい

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とは？

セルフメディケーションとはWHO(世界保健機関)により、「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すること」と定義されています。

健診などで自分の身体の状態を定期的に把握することや、軽い体調不調には、市販薬(OTC医薬品)を活用して自分自身の健康維持や病気の予防・治療にあたることもセルフメディケーションの一つです。



## OTC医薬品(市販薬)の普及

OTC医薬品とは薬局やドラッグストアなどで、処方箋なしに購入できる市販薬のことです。軽微なけがや風邪のひきはじめなどの軽い不調のときは、OTC医薬品(市販薬)を上手に活用することもセルフメディケーションの取り組みに有効です。OTC医薬品を活用する際には、薬剤師に相談・確認し、症状に合った薬を選びましょう。



## セルフメディケーション税制について

特定健康診査や人間ドック、がん検診、予防接種などを受けている人で、スイッチOTC医薬品(※2)の購入費が一定以上ある場合に、所得控除が受けられる制度です。セルフメディケーション税制か医療費控除のどちらかを選択します。

詳しくは、下表のとおりです。

## 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ヵ月に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。

# こども医療費助成に係る適正受診のお願い

こども医療費助成制度は、市民の皆さんからの大切な税金で実施しています。今後も安定した制度運営を行うために、適正な受診にご理解とご協力をお願いします。

## ●かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医は、これまでの病歴、お子様の健康状態や体質などを把握しています。病気やけがに関する相談ができ、必要なときには専門の病院を紹介してくれます。

## ●はしご受診（重複受診）は控えましょう

複数の医療期間を受診すると、医療費が余分にかかるだけでなく、検査やお薬でかえって体に悪影響を与える恐れがあります。

## ●ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効き目や安全性を持ち、費用が安くなる場合があります。自己負担だけでなく、医療費全体が安くなるかもしれません。医師や薬剤師にご相談ください。

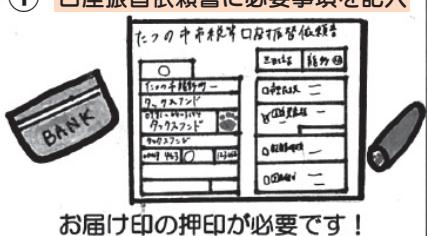
## ●夜間・休日の受診はよく考えてから

夜間や休日などの時間外に受診しようとする際は、平日の時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。緊急医療期間は、緊急を要する重症な患者さんのためのものです。

# 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



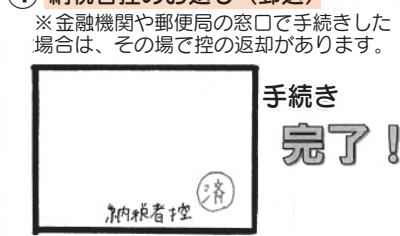
### ② 市役所や金融機関、郵便局へ提出



### 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）



### ●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に設置  
※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、みなど銀行、トマト銀行、姫路信用金庫、播磨信用金庫、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	12月 1日（月）	10月 31日（金）
第6期	12月 25日（木）	11月 25日（火）
第7期	2月 2日（月）	12月 19日（金）
第8期	3月 2日（月）	1月 30日（金）



たつの市  
ホームページは  
こちらから

納税課 ☎ 0791 (64) 3144