

三種町国保 10月1日から保険証が新しくなります！

これまでお持ちの国民健康保険被保険者証（保険証）は9月30日が有効期限のため、10月1日からの新しい保険証を9月20日以降に各世帯主あてに送付します。なお、更新にかかる手続きは不要です。新しい保険証が手元に届きましたら、氏名、生年月日、世帯主名など、記載されている内容をご確認いただき、ご不明な点はお問い合わせください。



●就職等により保険証が切り替わった場合は手続きが必要です！

就職や転出などで健康保険が変更になる場合は、自動的に切り替わらないため、国保の喪失手続きが必要です。喪失手続きを行わない限り、二重に保険料（税）がかかってしまいますので、就職等により保険証が変更になった場合は、速やかに異動する方の保険証を健康推進課または各支所へご持参ください。

また、世帯主の変更や住所変更などの場合は、国保に加入する世帯全員の保険証をご持参ください。

マイナンバーカードが保険証として利用できます！

マイナンバーカードは、医療機関を受診する際の医療保険の保険証として利用できます。マイナンバーカードを取得していない方は、お早めに取得するようにしましょう。保険証として利用するには、マイナポータルなどでの申し込みが必要です。

なお、保険証利用の開始時期は医療機関や薬局により異なります。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ので、事前にご確認ください。

●マイナンバーカードを保険証として利用する際のメリット

- ★就職や転職、引っ越しをしても保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。
(保険切り替え時の「保険証不提示」による10割負担の心配がありません！)
- ★限度額認定証がなくても高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されます。
(限度額認定証や高齢受給者証の医療機関窓口への提示が不要になります！)
- ★本人が同意すれば、初めての医療機関でも特定健診の結果や薬剤情報が医師等と共有できます。
- ★マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報が閲覧できます。

医療費節約のため医療や薬と正しく付き合しましょう！

●セルフメディケーションを心がけましょう！

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。健康管理には十分注意し、軽度な体調不良のときには薬剤師に相談のうえ、OTC医薬品（処方せんなしで購入できる市販薬）を使うなどして対処しましょう。医療機関に適正にかかることが医療費の節約につながります。

●「お薬手帳」は1人1冊にまとめましょう！

「お薬手帳」は、副作用歴やアレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化なども記入できます。また、薬の重複や飲み合わせのチェックができるよう、医療機関ごとに分けたりせずに1人1冊にまとめて、常に持ち歩くようにしましょう。



●ジェネリック医薬品を利用しましょう！

特許期限が過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ安価な医薬品（ジェネリック医薬品）を使用することで、自己負担額がぐっと抑えられる場合があります。医師や薬剤師から説明を受け、切り替え可能な場合は、積極的にジェネリック医薬品を利用しましょう。