

# のしるの国保

令和6年  
1月25日  
発行

発行 能代市市民福祉部 市民保険課 電話 89-2166

## お薬手帳を活用しましょう

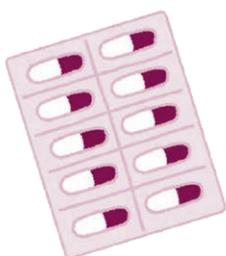
「お薬手帳」は、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録するための手帳です。

### ●お薬手帳は、病院や薬局に必ず持っていきましょう

複数の医療機関を受診していても、医師や薬剤師がお薬手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックすることができます。

### ●お薬手帳は、1冊にまとめましょう

医師や薬剤師が、あなたが使っているすべての薬を把握できるように、お薬手帳は1冊にまとめて、継続して記録するようにしましょう。ご自身でも、服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬やサプリメントなどを飲んだときに記入するようにしましょう。副作用や悪い飲み合わせを避けることができます。



「知っておきたい薬の知識」のHPはこちら→  
(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？」のHPはこちら→  
(一般社団法人くすりの適正使用協議会)



## 「ポリファーマシー」ってなに？

「ポリファーマシー」とは、複数を意味する「ポリ」と調剤を意味する「ファーマシー」を合わせた言葉ですが、単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、飲み間違いや飲み忘れ等により正しく薬を飲めなくなったりしている状態をいいます。

病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることなどにより、薬の種類が増えると、薬同士が相互に影響しあうこともあります。

薬を飲んでいて、いつもと違う気になる症状が出たときは、お薬手帳にいつ頃から、どのような症状が出てきたのかをメモして、医師や薬剤師に相談しましょう。



## ジェネリック医薬品を活用しましょう

医療費は年々増加傾向にあり、今後も増加が見込まれます。医療費の増加は、家計を圧迫するだけでなく、国民健康保険税の負担増にもつながります。

医療費の節約方法のひとつとして、ジェネリック医薬品を積極的に活用してみませんか。

### ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される医薬品のことです。

国の厳しい審査をクリアしているので**安心**

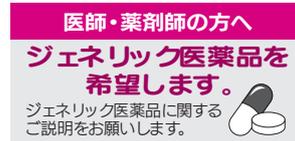
**品質・効き目・安全性**は新薬と**同等**

開発期間が短くて済むのでその分**低価格**

毎年2月と8月に、ジェネリック医薬品に切り替えると支払金額が100円以上軽減できる見込みの方に、「ジェネリック医薬品に関するお知らせ（差額通知）」を送っています。切り替えを希望する場合は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

能代市国保では、ジェネリック医薬品希望シールを準備しています。保険証やお薬手帳などに貼ってご利用ください。

…… ジェネリック医薬品希望シール見本 ……



ジェネリック医薬品を希望します。

希望シールは差額通知に同封しています。また、国保窓口でも配布しています。

※すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の判断で変更できない場合もあります。

## セルフメディケーションを推進しましょう

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」と世界保健機構（WHO）は定義しています。日頃から健康管理や疾病予防を行うことで、自分の健康を守り、医療費の節約にもつながります。

### ●セルフメディケーションのポイント



### セルフメディケーション税制とは…

健康の維持増進及び疾病の予防として、一定の取組を行う人が指定されたOTC医薬品を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けられることができる医療費控除の特例のことです。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省のHPはこちら→



◇軽い症状のときは、薬剤師に相談のうえ、「OTC医薬品（市販薬）」を活用しましょう。

※OTC医薬品とは、カウンター越しに販売される市販薬のことで、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できます。

## 整骨院・接骨院などで施術を受けるとき

整骨院や接骨院などで施術を受けるとき、国保の保険証が使える場合と、使えない場合があります。正しく理解して、適正な受診を心掛けましょう。



### ○ 保険証が使える場合

- ・打撲、捻挫（肉ばなれを含む）の施術
- ・骨折、脱臼の施術（緊急の場合を除き、医師の同意が必要）
- ・はり・きゅうは、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症状とする疾患の治療（医師の発行した同意書か診断書が必要）
- ・マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とする症例についての施術（医師の発行した同意書か診断書が必要）

### × 保険証が使えない場合

- ・医療機関で同じ負傷（はり・きゅうは同じ対象疾患）の治療を受けている間の施術
- ・単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術
- ・疲労回復や疫病予防のためのマッサージ

◇領収書は必ずもらい、保管しておきましょう。

◇能代市国保では、整骨院・接骨院で施術を受けられた人に、施術内容について照会させていただく場合があります。自分で回答できるように、負傷部位、施術内容、施術年月日などを記録しておきましょう。

## 医療費通知をご活用ください

### 医療費通知が確定申告の医療費控除に使えます

#### ◆ 医療費のお知らせ ◆

今年度の送付予定

9～10月診療分

… 1月中発送

11～12月診療分

… 3月中発送

医療費通知とは、医療機関に支払った額などについて、保険者が加入者にお知らせするものです。能代市国保では、奇数月に医療費通知を送付しています。

確定申告の医療費控除の申告の際は、「医療費控除の明細書」が必要となりますが、医療費通知を確定申告書に添付する場合は、「医療費控除の明細書」の記載を簡略化することができます。医療費通知に記載されていないものについては、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成する必要があります。



※セルフメディケーション税制の適用を受けることを選択した場合は、通常の医療費控除を受けることができませんので、ご注意ください。

保険診療分の医療費通知情報をマイナポータルと連携してデータを一括取得し、所得税確定申告に自動入力することができます。

詳しくは、国税庁のマイナポータル連携特設ページをご覧ください。

国税庁マイナポータル連携特設ページはこちら→



## 令和6年1月から国民健康保険税の産前産後減免制度が始まります

令和6年1月1日から、出産される国民健康保険被保険者の国民健康保険税（所得割額と均等割額）が、産前産後期間の4か月（多胎妊娠の場合は6か月）分減額されます。



### ●対象となる方

- ・令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者の方  
※令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険税が減額されます。

### ●届出に必要な書類

- ・産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書
  - ・母子健康手帳など
  - ・世帯主と出産被保険者のマイナンバーがわかる書類
  - ・届出される方の本人確認書類
- ※出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。



【届出先・問い合わせ先】 能代市税務課 市民国保税係 ②6番窓口 ☎89-2126

## 年1回の健康チェック！ 特定健診はもう受けましたか？

### ●特定健診とは…

生活習慣病の発症や重症化を予防するため、国民健康保険に加入している能代市の40歳から74歳の人を対象に、「年1回無料」で実施しています。

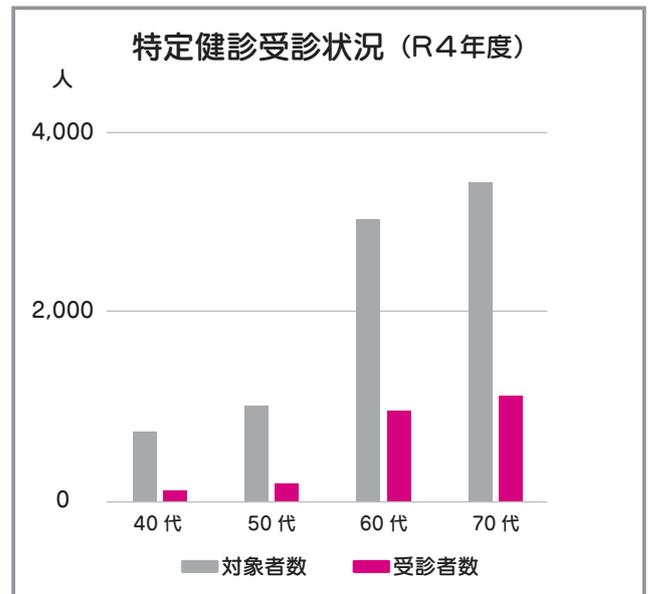
肝機能検査や血中脂質検査、血糖検査など、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診が受けられます。

### ●40代・50代の働き盛り世代こそ要チェック！

能代市国保加入者の特定健診受診率は、全体で29.6%（令和4年度）。中でも40代・50代の働き盛り世代の受診率がとても低い状況となっています。

高血圧や高脂血症、糖尿病など、これらの生活習慣病は悪化するまで自覚症状がほとんどありません。

特定健診を受けることで、体の変化に早めに気づくことができ、重症化の予防につながります。自分の健康維持は家族の安心！年1回の特定健診をぜひ習慣にしましょう。



◇特定健診の受診券は4月に各世帯に送付しています。紛失などで再発行を希望する場合は、下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】 能代市市民保険課 国民健康保険係 ①～④番窓口 ☎89-2166