

# のしるの国保

令和8年  
3月25日  
発行

**発行** 能代市 市民福祉部 市民保険課 電話89-2166

## 年に一度必ず特定健診受診してください

4月中旬以降、40歳～74歳の方に令和8年度特定健康診査受診券を送付いたします。

**年1回無料**です。

毎年の健診受診でご自身の体の状態を必ずチェックしてください。

受診券が届いたら・・・

①健診実施機関に**直接**申し込みます。

②**受診**します。

「受診券」と「マイナ保険証（もしくは資格確認書）」を忘れずに！

③**結果を確認**します。

約1～2か月後、結果が届きます。

能代市国保では管理栄養士による健康相談を行っております。お気軽にご連絡ください。

### <主な検査項目>

身長、体重、腹囲、BMI（肥満度）測定、血圧測定、肝機能検査（AST、ALT、 $\gamma$ -GTP）、血中脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、血糖検査（空腹時血糖、HbA1c）、尿検査（尿糖、尿たんぱく）、クレアチニン、尿酸

※パートやアルバイト先で健康診断を受けている場合は、あらためて特定健康診査を受診する必要はありませんが、健康診査の結果を能代市市民保険課国民健康保険係へご提供ください。

健康相談・特定健診受診・健診結果提供に関するお問合せ先

市民保険課国民健康保険係（本庁舎①～④番窓口） 電話89-2166

**国保への加入・脱退の手続きはお早めに！**

春は進学や就職の季節です。能代市への転入や他の市区町村への転出、会社の健康保険に入ったとき、退職して会社の健康保険をやめたときなどは、**14日以内**に国保の加入・脱退の手続きをしましょう。お早めに市役所窓口で手続きをお願いします。

	どんなとき	必要なもの（ほかに下記の「★共通して必要なもの★」があります）
国保に加入する（入る）とき	他の市区町村から転入してきたとき	—
	会社などの健康保険をやめたとき、被扶養者に該当しなくなったとき	健康保険の資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき（※1）	—
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
国保を脱退する（やめる）とき	他の市区町村へ転出するとき	資格確認書等
	会社などの健康保険に加入したとき、被扶養者になったとき	国保の資格確認書等、会社の新しい資格確認書等
	死亡したとき	資格確認書等、喪主の預金通帳
	生活保護を受けるとき	資格確認書等、保護開始決定通知書
その他	市内で住所が変わったとき	資格確認書等
	世帯主や氏名が変わったとき	資格確認書等
	大学など学校へ入るために子どもが他の市区町村へ転出したとき（※2）	資格確認書等、在学証明書

※1 出産育児一時金の直接支払制度または受取代理制度を利用し、出産費用が50万円未満であった場合や、各制度を利用しなかった場合は、出産育児一時金の申請ができます。詳しくは国民健康保険係（電話89-2166）にお問い合わせください。

※2 マル学対象の資格確認書または資格情報のお知らせをお持ちの方の有効期限は令和8年3月31日までとなっております。そのため、令和8年4月1日以降も引き続き在学する場合は、更新手続きが必要です。

（資格情報のお知らせには有効期限の記載はありませんが、更新手続きは必要です。）

また、卒業等により学生の身分を失った場合も、手続きが必要となります。手続きの際には、現在お持ちのマル学対象の資格確認書または資格情報のお知らせをお持ちください。

（このほかに、下記の「★共通して必要なもの★」も必要です。）

なお、卒業後も就職されない場合は、お住いの市区町村の国民健康保険に加入することになります。

**★共通して必要なもの★**

① 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたは通知カード

※通知カードは、氏名・住所等に変更がない場合

② 本人確認書類

1点でよいもの・・・マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など

2点が必要なもの・・・医療受給者証、健康保険資格確認書、年金手帳、介護保険被保険者証など

※別世帯の人が代理で手続きをする場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

本人確認書類を忘れずに!



届け出窓口・・・市民保険課国民健康保険係（本庁舎①～④番窓口）

電話 89-2166

二ツ井地域局市民福祉課（二ツ井町庁舎②番窓口）

電話 73-2114

よくあるお問い合わせにお答えします



会社を辞めたのですが、次の勤め先が決まっていません。  
健康保険はどうしたらいいですか？

国民健康  
保険係

次の3つの方法があります。

- ①ご家族の健康保険の被扶養者になる。  
→ご家族のお勤め先にご相談ください。
- ②これまで加入していた健康保険を任意継続する。  
→継続する健康保険にご相談ください。
- ③国民健康保険に加入する。  
→手続きに必要なものは、2ページをご覧ください。



国保に入りたいのですが、「健康保険資格喪失証明書」が  
ありません。今すぐ病院に行きたいのですが・・・

「健康保険資格喪失証明書」は勤めていた会社に連絡し、  
入手してください。  
病院には、「健康保険の変更手続き中です」と伝え、病院  
の指示に従ってください。



会社の健康保険に入りました。  
国保をやめる手続きも会社でやってくれますか？

会社では国保の手続きはしません。  
新しい資格確認書等ができたなら、ご自身で国保をやめる手  
続きをする必要があります。  
手続きに必要なものは、2ページをご覧ください。



マイナンバーカードでの健康保険証利用登録は完了してい  
ますが、就職や転職等により、健康保険が変更になりました。  
手続きは必要ですか？

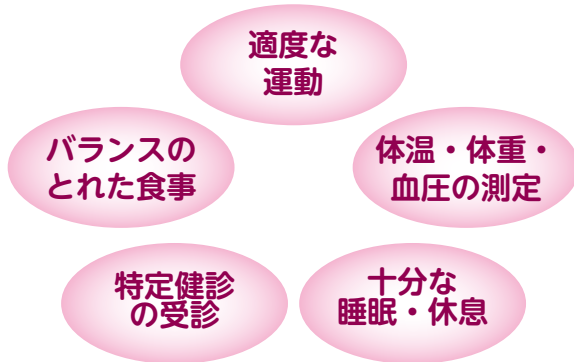
従来どおり、手続きは必要です。  
自動切り替えとはなりません。  
手続きに必要なものは、2ページをご覧ください。



## 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を行うポイント



#### 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。

## リフィル処方箋について

#### リフィル処方箋とは・・・

症状が安定している患者さまに対して、医師が「リフィルによる処方が可能」と判断した場合に発行される、最大3回まで繰り返し使用できる処方箋です。繰り返し使用できる期間中は、リフィル処方箋により医師の診察を受けることなく、薬局で薬を受け取ることができます。

患者さんにとっては、通院にかかる負担の軽減や受診時の感染リスク低下などのメリットがあります。

リフィル処方箋を希望される場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

※主な慢性疾患：高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）、逆流性食道炎、便秘症、花粉症など

※リフィル処方箋には、「リフィル可」欄に医師のチェックが入っています。

※向精神薬や湿布薬など、一部の薬はリフィル処方箋の対象外となります。



#### ★リフィル処方箋の使い方

<1回目> 医療機関を受診して「リフィル処方箋」を受け取り、処方箋発行日から4日以内に「リフィル処方箋」を調剤薬局に渡して薬を受け取ります。

このとき、「リフィル処方箋」は返却されます。大切に保管しましょう。

紛失した場合は、再度診察が必要になります。

<2回目以降> リフィル処方箋に記載された次回調剤予定日の前後7日以内に「リフィル処方箋」を調剤薬局に渡して薬を受け取ります。

使用できる回数に達すると、調剤済処方箋として「リフィル処方箋」は回収されます。

※継続的な薬学的管理指導を受けるため、同一の薬局で調剤してもらうことが推奨されています。