

のしるの国保

令和3年
9月10日
発行

発行 能代市 市民福祉部 市民保険課 電話 89-2166

令和3年10月1日から国保の保険証が新しくなります

被保険者証

見本

秋田県	有効期限	令和4年9月30日
国民健康保険	番号	00123456 (枝番) 02
被保険者証		
氏名	能代 花子	性別 女
生年月日	昭和30年3月21日	
世帯主名	能代 太郎	
住所	能代市上町1番3号	
適用開始年月日	平成26年3月20日	見本 能代市
交付年月日	令和3年10月1日	
保険者番号	050187	
	交付者名	

(色はあずき色)

現在お持ちの保険証は、令和3年9月30日が有効期限となっています。

新しい保険証は、世帯分をまとめて世帯主あてに9月下旬に郵送しますので、令和3年10月1日からは、医療機関の窓口へ新しい保険証を提示してください。

保険証の裏面に臓器提供意思表示欄を設けています。

意思表示は任意ですが、記入する、しないに関わらず、保険証の台紙裏面の情報保護シール(青色)を貼り付けてご使用ください。

有効期限が過ぎた保険証は、ご自身で細かく切って破棄してください。

破棄に不安のある人は、市民保険課または二ツ井地域局市民福祉課の窓口にお届けください。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

保険証利用の申し込みは、マイナポータル(<https://myna.go.jp>)から、または、市民保険課、二ツ井地域局市民福祉課でできます。

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・薬局は、厚生労働省のホームページで公開しています。
(https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



©能代市

マイナンバーカードをお持ちでない人は、免許証などの本人確認書類があれば、簡単に申請できますので、この機会にマイナンバーカードを作りませんか。

医療機関の適正受診にご協力ください

国保は、病気やけがをしたときに安心して医療機関を受診できるように、加入者がお金を出し合い、お互いに助け合う制度です。健全な運営のため、次の点にご協力をお願いします。

★緊急の場合でなければ、時間内に受診しましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのものです。また、休日や夜間などの時間外に受診すると割増料金がかかり、自己負担も大きくなります。

★かかりつけ医を持ちましょう

健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことをかかりつけ医といいます。かかりつけ医を決めて、気になることがあったらまずかかりつけ医に相談しましょう。

★重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

事故などにあったら必ず届け出を!

交通事故などによるけがの治療に国保を使う場合は、届け出が義務づけられています。

このような場合、国保は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は、後で被害者に代わって加害者に請求します。国保で支払った医療費を加害者に請求するためには被害者からの届出が必要となりますので、すみやかにご連絡ください。傷病届等の作成や届出については、損害保険会社が援助することになっていますので、担当する損害保険会社に相談されることをお勧めします。

また、被害者と加害者が示談したときは、その医療費を加害者に請求できなくなる場合がありますので、示談は慎重にしてください。示談成立の場合は、示談書の写しを国保の窓口へ提出してください。

☆ このような例があります ☆

①交通事故



②けんか



③他人のペットにかまれた



④飲食店で発生した食中毒



⑤スキーでの接触事故



⑥建物や工事現場からの落下物のけが



※なお、飲酒運転や無免許運転などの法令違反の場合は、国保は使えません。

お薬手帳を活用しましょう

いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことを「お薬手帳」といいます。

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

お薬手帳を1冊にまとめると、服用している薬がわかりやすいのでとても便利です。複数のお薬手帳を持っている人は、薬剤師に相談して、1冊にまとめましょう。



お薬手帳と合わせて、かかりつけ薬局を持っておくと、薬に関するいろいろな相談もできるので、安心です。



あなたはお薬をいくつ飲んでいますか？

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬を飲めなくなってしまう状態のことを「ポリファーマシー」といいます。

薬の数が増えると、薬同士が相互に影響しあうため、効きすぎたり、効かなくなったり、副作用を起こしたりすることがあります。

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。

<気になる症状の例>

眠気・気分が沈む・物忘れ・食欲低下・ふらつき・めまい・おしっこが出にくい・便秘 など

風しんの抗体検査・予防接種が無料です！

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ抗体検査を受けていない人へ、昨年3月末に風しんの抗体検査・予防接種クーポン券を送付しています。令和4年2月末までの期間限定のクーポン券ですので、ぜひこの機会にご利用ください。なお、医療機関のほか、健康診断でも使用できます。

クーポン券の有効期限について

すでに対象者に送付しているクーポン券の有効期限は2022年3月と記載されていますが、1カ月早まりましたので、早めに検査しましょう。

◆期限 令和4年2月28日

健診時にクーポン券を利用して検査すると、採血が1回で済むので体の負担が少なくなります。

●風しんとは

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき（飛沫）を吸い込んで感染します。小児は発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱や脳炎になって入院することがあります。成人は高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。



【問い合わせ先】 子育て支援課 ☎89-2948

特定健診で気になる値があった人にオススメ!



ヘルスアップ!運動教室に参加しませんか

特定健診で肥満が気になった人、そのまま放置していませんか?
 肥満によって増えすぎた内臓脂肪から悪玉の物質が分泌され、高血圧、糖尿病、脂質異常症などさまざまな病気が誘発されます。
 市民保険課では、メタボリックシンドロームに該当する人や運動を始めたいと思っている人を対象に、運動教室を開催しています。
 健康運動指導士による講話と実技で、運動の基本や筋力トレーニング、有酸素運動などを体験することができます。無理せず各自のペースで行えるため、体力に自信のない人でも安心して参加できます。
 筋力をつけ基礎代謝を上げることで、普段からエネルギーを消費しやすい体になります。ぜひ運動教室に参加して、運動習慣を身に付けましょう!



日程・内容

開催時間 13:30~15:00

受付・血圧測定 13:00~

テーマ	コース	開催年月日	場所	備考
①健康・体力づくりの基本 ~安全で効率的な運動を学ぼう~	二ツ井コース	① 10月6日(水)	二ツ井町庁舎 大会議室 (2階)	
		② 10月22日(金)		
		③ 11月1日(月)		
②筋力トレーニング ~体力アップ! スタイルアップ!~	浅内コース	① 1月24日(月)	南部公民館	内履き (運動靴) 必要
		② 2月3日(木)		
		③ 2月18日(金)		
③室内でできる有酸素運動 ~天気が悪くても運動はできる~				

要申込み(完全予約制) 先着15名
 参加無料!
 お好きな回だけの参加もOK!



お申込み・お問い合わせ先

能代市市民保険課
 TEL: 89-2159

