



東大和市 国保だより

国保加入者数と世帯数(令和5年9月30日現在)
国保加入者数 16,441人(市内人口85,151人)
世帯数 11,251世帯(市内世帯40,751世帯)

令和5年11月発行
編集/発行 東大和市保険年金課
〒207-8585 東大和市中央3丁目930番地
電話 代表 042-563-2111
内線 1023,1024,1029,1030

日本では、皆様が安心して医療を受けられるように、全ての人がいずれかの公的医療保険(健康保険等)に加入することとなっています(国民皆保険制度)。その中で、国民健康保険(国保)は、他の健康保険等に加入されていない全ての住民が被保険者(加入者)となります。また、国保以外の健康保険等に加入されている方であっても、会社の退職等により、どなたでも国保に加入する場合があります。皆様に関わり深い大切な制度となりますので、「国保だより」で制度内容やお知らせ等について、お伝えしていきます。

注目情報

<p>注目!</p> <p>一体化! 健康保険証とマイナンバーカード 2面</p>	<p>注目!</p> <p>1人1冊! お薬手帳を持ちましょう! 3面</p>	<p>注目!</p> <p>延長! 特定健康診査は12月20日まで! 4面</p>
---	---	---

令和5年10月1日より国保の被保険者証が新しくなりました!

国保の被保険者証(保険証)は、2年に1回更新を行います。令和5年度は、保険証の一斉更新の年に当たるため、令和5年10月1日から有効となる保険証を9月中に簡易書留で発送しました。更新後の保険証の有効期限は、原則、令和7年9月30日です。保険証は、国保の加入者の方に1枚ずつ発行し、世帯主様宛にまとめてお送りしています。医療機関等を受診する際は、新しい保険証をご使用ください。なお、更新後の保険証をまだ受け取られていない方は、保険年金課(電話042-563-2111 内線:1021, 1022)までお問合せください。



●更新後の保険証(参考)

東京都 国民健康保険 被保険者証	有効期限 令和 7年 9月30日
記号 43-00	番号 0000(枝番) 01
氏名 国保 太郎	
生年月日 昭和〇〇年〇〇月〇〇日	性別 男
適用開始日 平成〇〇年〇〇月〇〇日	
交付年月日 令和 5年10月 1日	
住所 東京都東大和市中央3丁目930番地	
世帯主氏名 国保 太郎	
保険者番号 1 3 8 4 3 8	印
交付者名称 東大和市	

保険証の色：濃クリーム色
有効期限：**令和7年9月30日(※)**

※有効期限までの間に75歳になる方は、後期高齢者医療制度に移行することに伴い、75歳の誕生日の前日までが有効期限となります。「後期高齢者医療被保険者証」は、75歳の誕生日までに送付されます。

※外国人の方の有効期限は、在留期限の翌日までとなっています。在留期限を更新された場合は、保険証の更新手続きが必要です。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

パソコンやスマートフォン等で事前に利用申込することにより、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。
※カードリーダーが設置されていない医療機関等については、マイナンバーカードを利用することができません。
引き続き、健康保険証の提示が必要となります。

メリット1

健康保険証としてずっと使える!
就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使うことができます。
※保険変更のための保険者への異動届などの手続きは、これまでどおり必要です。

メリット2

より良い医療が可能に!
本人が同意すれば、特定健診情報や薬剤情報を医師等と共有することができます。

メリット3

持参する書類を減らすことができる!
高齢受給者証や限度額適用・標準負担額減額認定証などの持参が不要となります。

登録を忘れずに！

事前にマイナンバーカードの取得・登録が必要です！

利用登録の方法

- ①「マイナポータル（※）」から行う
- ②セブン銀行 ATM から行う
- ③医療機関・薬局の受付で行う

※政府が運営する行政手続きが可能なウェブサイトです。

■マイナポータルのインストールはこちらから



iPhone ▶

Android ▶

マイナンバーカードの登録手順（マイナポータル）

STEP 1

「マイナポータル」を起動する。

STEP 2

「健康保険証利用申込」をタップする（押す）。

STEP 3

利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP 4

マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

Q1. マイナンバーカードを医療機関等に毎回持参する必要がありますか？

A1. マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合、毎回、持参する必要があります。医療機関等において、顔認証付きカードリーダーで本人確認を行っていただくようお願いします。

Q2. 加入している健康保険が変わった場合、健康保険の加入・脱退手続は必要ですか？

A2. マイナンバーカードを健康保険証として利用しているため、健康保険証の作り替えは不要となりますが、保険者への加入・脱退手続の届出は、これまでどおり必要です。

令和6年の秋以降に健康保険証とマイナンバーカードが一体化されます！

令和6年の秋に健康保険証は廃止となり、原則として、マイナンバーカードを健康保険証として利用することになります。マイナンバーカードをお持ちでない方は、是非この機会に取得しましょう！

※令和6年秋の時点で、お手元にある有効期限が切れていない健康保険証については、令和6年秋の時点から最長で1年間、医療機関等の窓口で使用できるとされています。

※本内容については、国の方針により変更となる場合があります。



令和6年秋以降、マイナンバーカードが手元にない場合は、どうなりますか？

令和6年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方や未取得の方等については、被保険者の資格情報等を記載した「資格確認書」を交付する予定です。

令和7年9月30日が有効期限となっている保険証は、令和6年秋以降も使用できますか？

令和6年秋に健康保険証は廃止となりますが、現在お持ちの令和7年9月30日が有効期限の保険証については、その有効期限まで医療機関等の窓口で使用できます。

※有効期限が令和7年9月30日より前に切れる場合は、その有効期限まで使用できません。

【マイナンバーカードについてのお問合せ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル：☎0120-95-0178

受付時間：平日 9時30分から20時00分まで
土日祝 9時30分から17時30分まで（年末年始を除く）

【マイナンバーカードの取得についてのお問合せ先】

東大和市役所 市民課：☎042-563-2111（内線1084）



▲厚生労働省
ホームページ



▲東大和市役所
ホームページ

忘れていませんか!? 国保の加入・脱退手続!!

国保の資格を取得又は喪失するときには、14日以内に加入・脱退の届出が必要です。自動的に切り替わらないため、必ず手続をお願いします！（マイナンバーカードを保険証として利用している場合も同様です）。

手続に必要な書類は、市のホームページでご確認いただくか、保険年金課にお問合せください。

★「加入」の届出が遅れると…

- ・保険証がない期間に受診した医療費は、全額自己負担となります！
- ・保険税を最高3年度分遡って納めなければならなくなります（遡及賦課）！

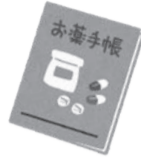
★「脱退」の届出が遅れると…

- ・他の健康保険に入ったとき、国保をやめる届出をしないと保険税を継続して支払ってしまうことがあります！
- ・保険証が手元にあるため、うっかりそれを使って診療を受けてしまった場合は、国保が負担した医療費をあとで返していただきます！

お薬手帳を持ちましょう！ 注目!

【お薬手帳とは】

病院等で処方された薬や薬局・ドラッグストア等で購入した薬の名前、飲む量や飲む回数、過去に経験した副作用やアレルギー歴などを記録するための手帳です。



【どうやって使うの?】

病院や薬局にかかる時に、お薬手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や飲み合わせ等について確認してもらえます。

また、同じ薬による副作用やアレルギーの再発を防止できます。引越や災害、外出先での急な体調不良等により、いつもと違う病院や薬局に行く時でも、今までの経歴を正しく確認してもらうことができます。

お薬手帳は1冊にまとめる

既にお持ちの方も、薬局ごとに違うお薬手帳を使ったりしていませんか？ お薬手帳はいくつもあると、医師や薬剤師に正しい情報が伝わりません。お薬手帳は1冊にまとめましょう。

気をつけたい。お薬のトラブル。

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか？ 多くのお薬を服用することで、飲み合わせにより様々な副作用を起こしたりすることをいいます。

特に高齢者ほど、複数の病気が発症することによる受診医療機関の増加からお薬の数が増え、副作用が起こりやすくなります。

かかりつけ薬局を持ったり、お薬手帳を活用したりすることで、このリスクを軽減することが期待されます。

リフィル処方箋とは？

医師が認めた期間・回数に限り、症状が安定している人に対して、再診を受けずに同じ処方薬を薬局で受け取ることができる処方箋のことです。投与量に限度が定められている医薬品及び湿布薬は処方できません。

症状の変化など気になることは薬剤師に相談するか、医療機関を受診してください。なお、継続的な薬学的管理指導を受けるため、同一薬局での調剤が推奨されています。



リフィル処方箋を受け取ったら

2回目以降の調剤予定日は、薬剤師が処方箋に記載して返してくれます。紛失しないように保管し、期間内に忘れずに薬を受け取りに行きましょう。

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」(WHO (世界保健機関) の定義) です。皆様が、自発的に病気やお薬についての知識を身につけて、健康管理や疾病予防に取り組んでいただくことで、健康維持や医療費の適正化にもつながっていきます。

※赤ちゃんは大人と同じように考えずに、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。

スイッチ OTC 医薬品で所得税等の所得控除が受けられます。

スイッチ OTC 医薬品は、医療用から転用された市販の医薬品です。

セルフメディケーション推進のために、一定の要件(※)を満たした方を対象に、スイッチ OTC 医薬品購入額の一部について、所得税や個人住民税の所得控除が受けられる制度があります。制度の詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

※「特定健康診査等の健診等を受けている」、「世帯の年間購入額が1万2千円以上」といった要件があります。

※通常の医療費控除を受けられる方は、対象外となります。

セルフメディケーション

税 控除 対象



対象商品の一部はこのマークで確認できます。



▲厚生労働省ホームページ

人間ドック・脳ドックの受診料が助成されます

人間ドック又は脳ドックを受診すると、受診料の一部(最大23,000円)が助成されます。助成を受けられる回数は、人間ドックと脳ドックを合わせて、1人につき年度1回までです。

【対象者】

・40歳以上の国保加入者

【該当要件】

・国民健康保険税の滞納がないこと
・申請が受診後1年以内であること 等

【申請に必要なもの】

・人間ドック又は脳ドックが明記してある領収書(写し)
・国民健康保険被保険者証
・印鑑(自動浸透印不可)
・振込先のわかるもの(世帯主名義の金融機関口座。ゆうちょ銀行は振込専用の口座番号が必要)
・人間ドック又は脳ドックの受診結果(写し) ※
・特定健康診査に伴う日常生活に関する質問票兼受診結果提供についての同意書 ※

※令和3年度から必要となりました。



人間ドック等の受診料助成申請について(Q&A)

Q 提出した人間ドック等の結果をどのように活用するの？

A 特定健康診査と同じく、受診結果を分析し、より多くの方に特定保健指導、健診結果の異常値放置者への受診勧奨事業などの保健事業を提供する機会を増やします。

Q 受診結果等を含めた個人情報はどうに保護するの？

A 受診結果は、部外者立ち入り禁止の鍵のかかる場所に保管します。

Q 人間ドック等の結果を提出したくない場合、提出を任意とすることはできないの？

A 市では、広くデータを収集し、国保加入者の皆様へ、疾病の早期発見や予防に役立つ保健事業を実施するために活用させていただきますので、結果の提出をお願いします。

なお、人間ドック等の検査の数値のうち、特定健康診査の検査項目の部分(特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準)を「人間ドック等の受診結果のうち、保健事業の活用のため収集する項目(特定健康診査項目)」に転記して、人間ドック等の結果提出の代替とすることが可能です。



▲東大和市役所ホームページ

特定健康診査でセルフチェックを!!

延長!
12月20日まで!

注目!



特定健康診査は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病の兆しを早期に発見する検査です。

多くの生活習慣病は、気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときには重症化してしまいます。重症化すると、今までどおりの生活が送れなくなることもあります。

自分のため、家族のためにも毎年の特定健康診査で、生活習慣病のリスクをチェックし、早期発見・早期治療を行いましょ。

特定健康診査の対象者には、受診券を送付しています!
受診の方法・実施医療機関は、同封の案内をご確認ください。

対象	40歳から74歳までの東大和市国保加入者
主な健診項目	○質問票による審査(服薬歴・喫煙歴など) ○身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) ○血圧測定 ○血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) ○尿検査(糖、たん白)
費用	無料 ただし、健診項目にない検査等を受けた場合は別途費用がかかります。



※国保以外の健康保険等に加入されている方は、加入されている保険者からの案内に従って受診してください。

※小平市内の医療機関での受診は、10月末で終了しています。

※東大和市内及び武蔵村山市内の医療機関は、有効期限を12月20日までに延長しますが、**期間間際は、大変混み合いますので、余裕をもって受診してください。**

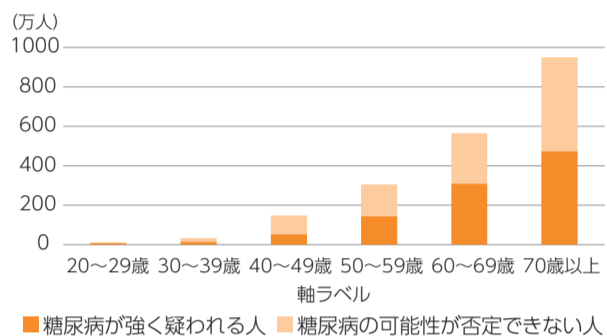
30歳代・40歳代の方 必見!!

生活習慣病のひとつである糖尿病について、厚生労働省の資料を見てみると、40歳代を境に急激にリスクが増えています。

「まだ若いから大丈夫。」ではなく40歳を迎えたら必ず毎年健診を受けましょ。

また、30歳代のうちから、機会を見て健康診断を受診する等、健康管理に気を配りましょ。

年齢階級別「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性が否定できない人」の推計(2016年)



〈厚生労働省「平成30年版厚生労働白書」より〉

特定保健指導を利用して、生活習慣を見直しましょ

特定保健指導は、特定健康診査の結果を踏まえ、生活習慣病になりやすいリスク等に応じて、管理栄養士等の専門職から生活習慣の改善に向けたアドバイスやサポートを行うものです。費用については、特定健康診査と同様、**無料**となります。

特定保健指導の支援内容には動機付け支援と積極的支援があり、対象となった方には、順次、特定保健指導の利用券を送付します。



<ポイント>

充実のサポート体制!!

- 東大和病院附属セントラルクリニックの管理栄養士等が、令和5年度の特定健康診査の結果を踏まえ、保健指導の**利用者個人に合わせた健康づくりをサポート!**
- 無料で健康に関することは、何でもお答えします!
- 一定期間**(動機付け支援は3か月、積極的支援は6か月)**サポート!**

特定保健指導実施機関

利用券が届いた方は、**東大和病院附属セントラルクリニック**へまずはお電話ください!

☎ **042-562-3233**

予約受付時間 14時~16時(日曜、祝日を除く)

※面談は、月曜日から土曜日の午後に行います。



東大和市 Rond みんなの体育館 無料体験



▲東大和市役所
ホームページ

運動習慣のきっかけづくりに、東大和市 Rond みんなの体育館のトレーニング室の利用や、健康体操等の当日参加型教室を無料で体験できます。

【対象者】

令和5年度中に特定健康診査や人間ドック・脳ドックを受診された、または特定保健指導を利用された国保加入者

※ご一緒に来られたご友人やご家族も1名様に限り無料で体験利用ができます。

【期 限】令和6年2月29日(予定)

※体育館の工事に伴い、期限が変更になります。

◎運動は苦手という方は

上記の無料体験利用に代えて、「お薬カレンダー」を選ぶこともできます。

詳細は、特定健康診査の受診券や人間ドック・脳ドックの受診料助成の決定通知に同封等しているチラシや市のホームページをご確認ください。