

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、他の健康保険等に参加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参加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

注目!

「資格確認書」と「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」について 1・2面

注目!

保険証以外の医療証の取扱いの違いについて 3面

注目!

延長! 特定健康診査は12月20日まで 4面

## 令和6年12月2日以降、 現行の健康保険証等は新たに発行されなくなります。

令和6年12月2日以降、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード(マイナ保険証)を健康保険証として利用することを基本とする仕組みに移行となります。

### 「資格確認書」と「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」について

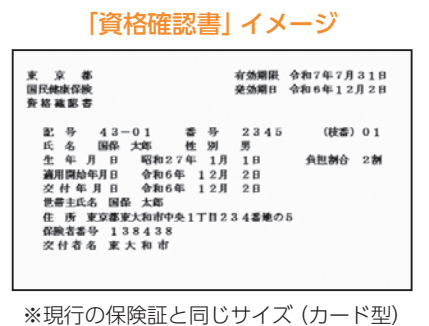
**Q1** 令和6年12月2日以降、今持っている国保被保険者証(保険証)や医療証(高齢受給者証、限度額適用・標準負担額減額認定証等)はどうなるの?

**A1** 令和6年12月2日時点で、お手元にある保険証や医療証(高齢受給者証、限度額適用・標準負担額減額認定証等)は、12月2日以降もそれぞれの有効期限まで引き続き使用することができます。  
**有効期限が切れていない保険証と医療証は、誤って破棄しないようにご注意ください。**

**Q2** マイナンバーカードを持っていません。令和6年12月2日以降、何か手続が必要ですか?

**A2** 特に手続は必要ありません。  
マイナンバーカードを紛失・更新中の方や未取得の方、マイナンバーカードに健康保険証の利用登録を行っていない方には、現行の保険証等(高齢受給者証を含む)の有効期限が切れる前に、国保の加入者としての資格情報を記載した「**資格確認書(カード型)**」を交付します。

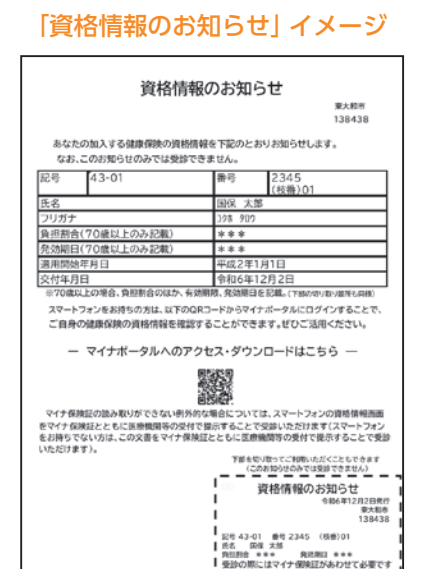
**「資格確認書」とは**  
・マイナ保険証をお持ちでない方に交付するもので、医療機関等の窓口で提示することで、現行の保険証と同様に、引き続き、ご自身の負担割合で医療を受けることができます。



**Q3** すでにマイナ保険証を利用しています。令和6年12月2日以降、何か手続が必要ですか?

**A3** 特に手続は必要ありません。  
マイナ保険証をお持ちの方は、現行の保険証等の有効期限が切れる前に、ご自身の被保険者資格等を簡易に把握できるよう、被保険者の資格情報を記載した「**資格情報のお知らせ(A4型)**」を交付します。

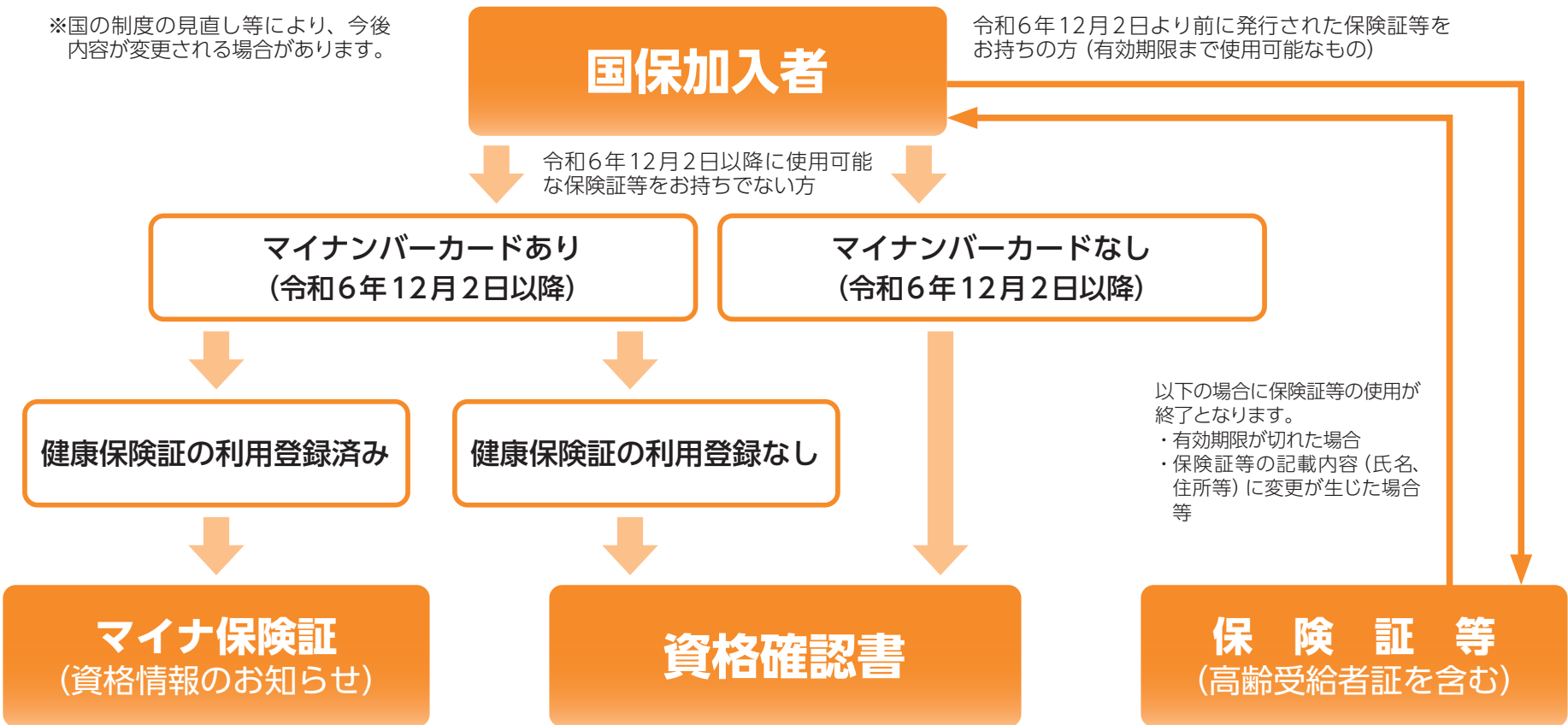
**「資格情報のお知らせ」とは**  
・マイナ保険証をお持ちの方に交付するもので、マイナ保険証に登録されているご自身の被保険者資格、負担割合、適用開始年月日等の状況が分かるお知らせです。  
・この「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関等を受診することはできません。(2面「留意点④」を参照)



●令和6年12月2日以降、医療機関等の受診に必要なもの（フローチャート）

お手元にある保険証等（高齢受給者証を含む）が使用できる間は、「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は、原則交付されません。

※国の制度の見直し等により、今後内容が変更される場合があります。



※マイナ保険証の利用登録の解除を希望する場合は、令和6年12月2日から、保険年金課で解除申請の受付を開始する予定です。

※現在、お手元にある保険証等は、令和6年12月2日以降も有効期限まで使用可能です。

《留意点①》

令和6年12月2日以降、これまでのように、新たな保険証等の発行（再発行を含む）ができません。  
**その時点でのマイナ保険証の有無等により、「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を交付します。**

《留意点②》

マイナ保険証をお持ちの方であっても、ご自身が加入している健康保険が変わった場合は、**保険者への資格の取得・喪失の届出は、これまでどおり必要です。自動的に切り替わらないため、ご注意ください。**

《留意点③》

**令和6年12月2日以降、国保脱退（社保加入等）の届出に必要な書類**

- ・ 手続の際は、以下の（1）と（2）をお持ちください。
- （1）職場の健康保険が発行した以下のいずれかの書類**  
資格確認書、資格情報のお知らせ（**資格取得年月日または適用開始年月日が記載されたもの**）、健康保険証
- （2）東大和市が発行した以下のいずれかの書類**  
資格確認書、資格情報のお知らせ、保険証

《留意点④》

マイナ保険証で資格確認ができない医療機関等を受診する場合は、**「マイナ保険証」と「マイナポータル」の資格情報画面（スマートフォン）または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで、受診が可能です。**

マイナ保険証に関する Q&A

**Q1** マイナンバーカードを取得したら、すぐに健康保険証として利用することができますか？

**A1** マイナンバーカードを取得しても、健康保険証として利用するためには、次のいずれかの方法により、事前にマイナンバーカードに健康保険証の利用登録をする必要があります。

（1）「マイナポータル（スマートフォンのアプリ）」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  
（4）東大和市役所保険年金課で行う（国保・後期高齢者医療制度の被保険者のみ）  
（5）東大和市役所市民課で行う（国保・後期高齢者医療制度の被保険者以外）

※健康保険証の利用登録を行う際は、**ご自身の「マイナンバーカード」と「数字4桁の暗証番号」が必要となります。**  
※（4）と（5）については、平日（午前8時30分から午後5時まで）のみ受付しています。

**Q2** 医療機関等を受診する際、マイナ保険証を毎回提示する必要がありますか？

**A2** 毎回提示する必要があります（マイナ保険証で資格情報や医療情報等の閲覧同意について確認するため）。

**Q3** マイナポータルで閲覧できる薬剤情報や医療情報は、具体的にはどのような内容ですか？

**A3** 薬剤情報は、医療機関等で処方・調剤されたお薬（調剤年月日、医薬品名、成分名、用法、用量等）に関する情報です。医療情報は、過去の受診歴や医療費に関する情報です。



保険証以外の医療証の取扱いについて



マイナ保険証をお持ちの方については、マイナ保険証を利用することで、限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。そのため、限度額適用認定証等の申請は原則不要となります（※１・２）。また、医療機関等に複数の医療証を持参する必要もありません。

以下のとおり、「資格確認書」をお持ちの方については、別途申請が必要な場合がありますので、ご注意ください。

| 保険証以外の医療証            | マイナ保険証の場合 | 資格確認書の場合                         |
|----------------------|-----------|----------------------------------|
| 高齢受給者証（70歳以上）        | 不 要       | 不 要（「資格確認書」に一部負担金割合の記載あり／申請不要）   |
| 限度額適用・標準負担額減額認定証（※３） |           | 「資格確認書」＋「限度額適用・標準負担額減額認定証（申請必要）」 |
| 限度額適用認定証             |           | 「資格確認書」＋「限度額適用認定証（申請必要）」         |
| 特定疾病療養受療証            |           | 「資格確認書」＋「特定疾病療養受療証（申請必要）」        |

- 《注 意》
- ※１ マイナ保険証で受付できない医療機関等では、引き続き限度額適用認定証等が必要になります。
  - ※２ 新たに国保に加入された方や申告等により区分が変更になる方は、医療機関等で認定区分の確認ができるようになるまで数週間かかります。その間に自己負担額が高額になる場合は、限度額適用認定証等の申請が必要です。
  - ※３ 住民税非課税の方で、直近12か月の入院日数（住民税非課税の期間内に限る）が90日を超える方が、入院時の食事療養費等の減額を受ける場合は、マイナ保険証の有無に関わらず、申請が必要です。

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。



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。

※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**

↑

このマークで確認  
できます。

▲厚生労働省  
ホームページ

子どもの医療費適正化にご協力ください

子ども医療費助成制度は医療機関等や市民の皆さまのご理解やご協力によって支えられています。医療機関等を受診する際に医療費のかかり方を見直すことで医療費の適正化につながります。緊急時以外は平日の診療時間内に受診しましょう。

こども医療電話相談「#8000」を活用しましょう

休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。

- 電話番号

#8000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）

03-5285-8898（ダイヤル回線・IP 電話等すべての電話）
- 受付時間

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午後6時から翌日の午前8時まで

土曜日・日曜日・祝日・年末年始 午前8時から翌日の午前8時まで



※急な病気やけがをした際に、救急車を呼んだ方がいいのか、病院に行った方がいいのか、などの迷った際のご相談は、「東京消防庁救急センター」#7119（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）（24時間年中無休）でも対応しています。

市内の休日・夜間診療

- 日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）の急患診療

科 目 内科、小児科

受付時間 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分

場 所 休日急患診療所（立野1-16-1）

持 ち 物 保険証（12月2日以降は資格確認書も可）、その他医療証等  
※マイナ保険証での受診が可能となるよう準備しています  
（保険証等の持参がない場合は自費となります）

※市内の医師が当番制で診療を行っているため、必ずしも小児科専門医が診察するとは限りません。

※受診前に電話をしてください。

問 合 せ 休日急患診療所 ☎042-564-8181

- 平日準夜帯の小児初期救急診療

診 療 日 火・水・金曜日（祝日は除く）

受付時間 午後7時～9時30分

場 所 東大和病院（南街1-13-12）

※受診前に電話をしてください。

問 合 せ 東大和病院 ☎042-562-1411



## お薬手帳を持ちましょう！



### 【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。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。

## 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箋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。

## 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で受診する医療機関等が増加し、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。

# 延長！ 特定健康診査は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。

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う。



**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。**

※国保以外の健康保険等に加入されている方は、加入し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、**期限間際は、大変混み合いますので余裕をもって受診してください。**

## 特定保健指導で、生活習慣を見直しましょう

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。

対象の方には、順次、利用券を送付しています。

### 〈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、利用者個人に合わせた健康づくりを一定期間サポートします！
- 無料で健康に関することは、何でもお答えします！

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 午後2時～4時（日曜、祝日を除く）



## マイナポータルで健診情報が確認できます！！

マイナ保険証で医療機関等に受診すると、マイナポータルで自身の健診情報や薬剤情報・医療費の情報が閲覧できます。自身の健康管理に役立てましょう！

運動習慣のきっかけづくりに！

## 東大和市ロンドみんなの体育館 無料体験

### 【対象者】

令和6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国保加入者、または特定保健指導を利用された国保加入者  
※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7年3月31日

### ◎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等の受診料助成決定通知に同封しているチラシや市のホームページをご確認ください。



▲東大和市役所  
ホームページ