



国保だより

令和3年3月発行

第 80 号



薬を正しく服用できていますか

主なお知らせ

- P4 国民健康保険のお知らせ
- P6 後期高齢者医療制度のお知らせ
- P8 医療機関等の受診時における
オンライン資格確認が導入されます
しっかり食べて健康づくり

沼津市国民健康保険のメール配信サービス「ぬまづ国保メール」をご利用ください。登録は市ホームページまたはこちらから▶各種助成や夜間・休日窓口のお知らせなどをメールで配信しています。



ぬまづ国保メール

委員公募のお知らせ

国民健康保険事業に対する意見を伺う沼津市国民健康保険運営協議会の委員を公募予定です。詳しくは広報ぬまづ4月1日号または市ホームページ（4月1日更新予定）をご覧ください。

薬を正しく服用できていますか

医薬品は、正しく服用することで効果が得られるものです。誤った服用により、症状の悪化につながったり、医療費が必要以上に高くなることがあります。

健康に過ごすために、また、医療費の節約のためにも、正しい知識を持ち、かかりつけの医療機関・薬局で専門家から適切な助言を受けましょう。

知っていますか？「ポリファーマシー」

ポリファーマシーってなに？

多くの薬を服用することで、副作用が起こったり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。



薬の量が増えるのはどうして？

加齢に伴い、複数の病気を抱える人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になると、処方される薬の数が増える原因となります。

同じ医療機関で薬を処方されていれば、薬の重複がないか、薬の飲み合わせの影響についてなど確認できますが、異なる医療機関で処方を受けると、チェックが不十分になり副作用が起こる危険性が高まります。

医療機関で薬を処方してもらうとき

こんなときは医師に相談しましょう

- ・薬に変更・追加があったとき
- ・薬の効きが良くないとき
- ・症状が落ち着いた場合の服用について確認したいとき



医療機関で医師から正しい処方を受けるためには、現在の症状を正しく伝えることが重要です。薬によっては、急にやめると病状が悪化することや、思わぬ副作用が出ることもあります。気になる症状があったときは、自分で判断せずに医師に相談しましょう。

かかりつけ医（主治医）を持ちましょう

かかりつけ医を持つことで、これまでの病気の経過や過去の病歴、体質などを踏まえて正しい処方を受けることができます。

他の医療機関でもらっている薬のほか、日ごろとっている健康食品やサプリメントについても、薬との飲み合わせが良くない場合もありますので、かかりつけ医に伝えましょう。

薬局で薬を受け取るとき



こんなときは薬剤師に相談しましょう

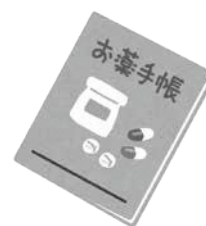
- ・以前処方された薬に飲み残しがあるとき
- ・ジェネリック医薬品への切り替えを検討したいとき
- ・飲み合わせや重複の確認をしたいとき

以前処方された薬に飲み残しがあった場合、飲み残した薬の状況により、処方の調整や確認をしてもらうことができます。また、薬の数が多い場合など、一回分ずつにまとめることや、飲み合わせの確認をすることもできます。不安なことは薬剤師に相談して解消しましょう。

かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局を持つことで、これまでの病気や、薬の処方について把握してもらうことができます。そのほか、複数の医療機関にかかっていた場合などに、薬の情報をまとめて管理してもらうことなどもできます。

「お薬手帳」を活用しましょう



処方されている薬が把握できます

「お薬手帳」には処方された薬の情報（薬剤名・数量・日数など）が記録されます。薬の処方時に提出することで、薬剤師に現在の服薬状況が伝わり、飲み合わせの確認ができるほか、過去の処方の記録から、副作用等についても把握してもらうことができます。

「お薬手帳」は一冊にまとめましょう

複数の医療機関を受診する場合、薬の情報が一冊にまとめられていることで、飲み合わせや重複の問題を医師や薬剤師が把握できますので、複数の「お薬手帳」を持っている場合は、一つにまとめるよう心がけましょう。

服用時に気になることがあったら、「お薬手帳」に記録をしておくこと、診察時、医師へ相談する際に役立ちます。

使っていますか？「ジェネリック医薬品」

「ジェネリック医薬品」とは

先発医薬品（新薬）の特許期間が過ぎてから作られた薬です。有効成分は先発医薬品と同量含まれ、効き目や安全性も同等であると厚生労働省により認められており、価格も先発医薬品と比べて安価となっています。

「ジェネリック医薬品」に切り替えたいとき

服用する薬をジェネリック医薬品に切り替えたいときは、かかりつけの医師や薬剤師に相談をしてください。アレルギーや病歴について把握している医師・薬剤師に相談をして、ジェネリック医薬品の特徴などの説明を受け、納得してから切り替えをしましょう。

※ジェネリック医薬品が存在しない場合もあります。種類によっては、切り替えた際の差額が大きくないこともあります。

国民健康保険のお知らせ

給付係

055-934-4725

国保に加入するとき、やめるときは届け出が必要です

国民健康保険の加入・脱退の届け出は会社では行いません。**事実が発生した日から14日以内に、世帯主（または家族の人）が手続きを行ってください。**

手続き場所：市役所 1階国民健康保険課 または 各市民窓口事務所

	こんなとき	持ち物
加入するとき	職場の健康保険をやめたときなど	<ul style="list-style-type: none">ほかの健康保険の資格が失われたことを証明するもの（脱退連絡票など）顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）マイナンバーが確認できる書類

加入の届け出が遅れると、保険証のない期間の医療費が一旦全額自己負担になります。また、さかのぼって保険料がかかります。

	こんなとき	持ち物
やめるとき	職場の健康保険へ加入したときなど	<ul style="list-style-type: none">国民健康保険の保険証新しい保険証または加入連絡票マイナンバーが確認できる書類

脱退の届け出が遅れると、必要のない保険料を納付することになります。また、職場の健康保険などに加入した後に国民健康保険の保険証で診療を受けた場合は、国民健康保険で負担した医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

給付係

055-934-4725

保険証の受け取り方法を変更できます

国民健康保険被保険者証（兼高齢受給者証）は、8月1日に更新です。**更新時、保険証は普通郵便で発送します。申し込みにより以下の方法に変更できます。**

窓口での受け取り 国民健康保険課または市民窓口事務所での受け取りとなります。受け取り期間は、7月16日～26日です。

簡易書留 配達の際に直接手渡します。不在の場合は不在連絡票が置かれます。

※不在時の郵便局での保管期間は1週間です。その間に受け取れなかった場合、保険証は国民健康保険課へ戻されます。その場合、簡易書留での再配達には応じかねますので、普通郵便で送付させていただきます。

申込方法：国民健康保険課へ直接 または 電話で

申込期限：毎年6月1日まで

問合せ先：市役所 1階 国民健康保険課 給付係 055-934-4725



前年、窓口での受け取りまたは簡易書留を申し込んだ人も、今回、再度申し込みが必要です。

保険料を年金天引きで納めている人の仮徴収について

賦課係
055-934-4726

仮徴収とは

保険料は、前年の所得が確定しないと決定できません。そのため、前年中の所得が確定するまでは、仮に算定した保険料を徴収します。それに伴い国民健康保険料仮徴収額決定通知書（年金天引き）を対象者に送付します。

※7ページ『令和3年度 保険料の仮徴収（年金天引き）を行います』をご参照ください。

- 年度の途中で保険料に変更があったときは、年金天引きが中止になり普通徴収（納付書払い）に変更となることがあります。お送りする変更通知書を確認してください。
- 年金天引きから口座振替に変更できます。手続きについてはお問い合わせください。

所得のなかった人も申告が必要です

賦課係
055-934-4726

次の①と②両方に当てはまる人は、保険料が軽減される場合があります。該当する人は、市役所2階市民税課に申告をしてください。

- ① **国民健康保険** または **後期高齢者医療制度** に加入している人
- ② 令和2年1月から12月中に 収入がなかった人、少なかった人 または 非課税年金（遺族年金、障害年金など）だけだった人



保険料は必ず納付してください

収納係
055-934-4727

国民健康保険は、いつ病気やけがをしても安心して医療機関を受診できるよう、みんなでお金を出し合い、お互いに助け合うことを目的とした制度です。

保険料を納めていない人は、早めの納付をお願いします。
また、納付が困難なときは、相談してください。

保険料を滞納すると、次のような措置を行うことがあります。

- ① 通常の被保険者証より有効期間の短い「短期被保険者証」を交付することがあります。
- ② 滞納が1年以上に及ぶ人には、被保険者証に代えて「被保険者資格証明書」を交付することがあります。
※被保険者資格証明書で診療を受けた場合、医療機関への支払いは全額自己負担となり、あとで保険給付分（基準となる医療費の7割または8割）を特別療養費として申請していただきます。
なお、特別療養費の給付に際し、滞納保険料等を控除することがあります。
- ③ 国民健康保険の給付（療養費、高額療養費等）を差し止め、給付金額から滞納保険料等を控除することがあります。
- ④ 財産（預貯金、生命保険、給与等）を差し押さえることがあります。

災害等の特別な事情により納付が困難になった人は、お早めにご相談ください。

保険料の納付は、便利な口座振替を利用しましょう。



後期高齢者医療制度のお知らせ

75歳以上の人と、一定の障害があると認定された65歳以上の人へ

令和3年度に75歳になるみなさんへ

高齢者医療係
055-934-4728

75歳以上の人と、一定の障害があると認定された65歳以上の方は、それまで加入していた医療保険（国保や会社の健康保険組合など）を脱退し、後期高齢者医療制度の被保険者となります。

★ 保険証

75歳の誕生月の前月下旬に後期高齢者医療被保険者証（保険証）を郵送します。

★ 保険料

誕生月	保険料通知時期	納付方法（75歳到達年度）
4・5月	8月中旬	10月から年金天引きで納めます
6・7月	9月中旬	納入通知書で納めます
8月以降	誕生月の翌々月中旬	

※年金天引きには一定の条件があります。納入通知書で納めていただく場合もあります。

※口座振替をご希望の場合は、保険証をお送りする際に同封されている「口座振替申込書」に記入・押印して返送していただくか、直接、金融機関の窓口でお申し込みください。（ゆうちょ銀行は窓口のみ）

◆国民健康保険料を口座振替で納めている人も、あらためて申し込みが必要です。

保険料の計算方法

令和3年度の保険料計算方法は、次のとおりです。（静岡県内は一律）

※保険料率等は令和2年度と同じです。

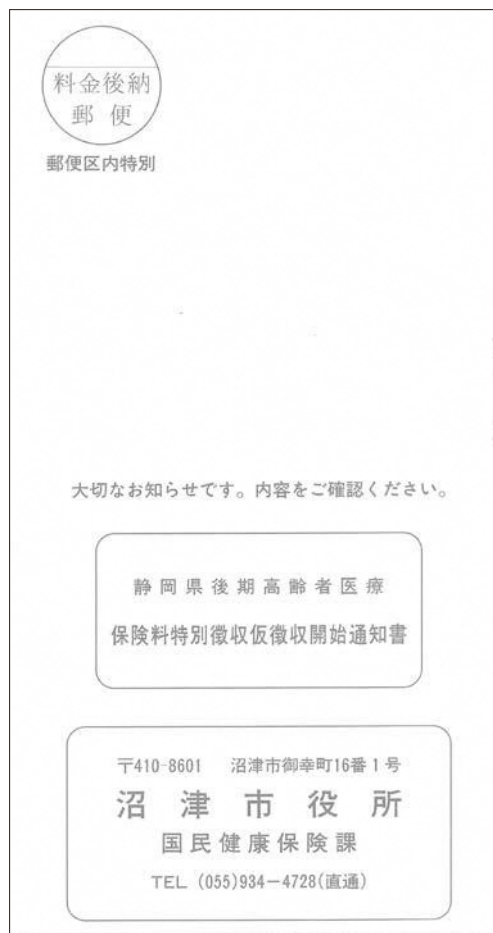
$$\begin{array}{l} \text{年間保険料} \\ \text{(上限 64 万円)} \end{array} = \begin{array}{l} \text{均等割額} \\ \text{42,100 円} \end{array} + \begin{array}{l} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額}(\text{※}) \times 8.07\% \\ \text{(旧ただし書所得)} \end{array}$$

(※) 税制改正により所得金額の算出方法が変更される予定です。

保険料は、被保険者全員が同額を負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額を合計したものです。

また、所得の少ない人や、後期高齢者医療制度の資格を取得した日の前日において、会社の健康保険組合などの被用者保険の被扶養者であった人は、保険料が軽減されます。

令和3年度 保険料の仮徴収（年金天引き）を行います



令和3年度の保険料決定は8月です。

保険料を特別徴収（年金天引き）で納める人は、年6回支給される年金のうちの3回で仮に算定した額（前年度保険料の約半額）を納めます。

特別徴収の対象となる人には、**3月に保険料特別徴収仮徴収開始通知書**をお送りします。

仮 徴 収		
4 月	6 月	8 月

なお、本徴収として、確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて納めます。

本 徴 収		
10 月	12 月	2 月

保険料の納め方を変更できます

保険料の納付方法を年金天引きから口座振替に変更できます。

口座振替に変更したい人は国民健康保険課高齢者医療係までお問い合わせください。

※時期によって、直近の年金受給月からの変更に関わらない場合があります。

特別徴収	普通徴収
<p>年金を受給している人は、年金からの天引きが原則です。</p> <p>※複数の年金を受給している人は、天引き対象となる年金の優先順位があるため、年金額が年額18万円以上であっても特別徴収ではなく普通徴収の場合があります。</p>	<p>特別徴収の対象とならない人は、納付書や口座振替により保険料を納めていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年金額が年額18万円未満の人 ・後期高齢医療制度の保険料と、介護保険料との合計が、年金額の1/2を超える人

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

医療機関等の受診時における オンライン資格確認が導入されます

給付係
055-934-4725

オンライン資格確認ってなに？

医療機関等を受診する人が、その窓口で保険証またはマイナンバーカードを提示することにより、医療機関等が、資格の確認を即時に行うためのシステムです。

※各医療機関等における導入時期は、医療機関ごとに異なります。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するためには、マイナポータルで登録する必要があります。

マイナポータルを利用できる端末は、市役所1階の国民健康保険課の窓口にも設置していますので、ご利用ください。



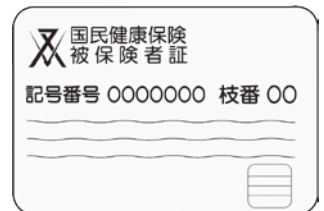
マイナンバーカードの
保険証利用については
こちら▶



国民健康保険の保険証に「枝番」が追加されます

オンライン資格確認の導入に伴い、保険証に個人を識別するための2桁番号(枝番)が追加されます。令和3年4月以降に作成する保険証(8月の一斉更新時、新規加入、再交付など)に枝番を印字します。

現在お持ちの、枝番の印字がない保険証も引き続き使用できますので、有効期限までは現在の保険証をお使いください。



しっかり食べて健康づくり

健康づくり課
055-951-3480

栄養バランスのとれた食事というと、「何品も用意しないといけない」というイメージがあるかもしれませんが、食事の用意が大変なときは、品数が少なくても「主食(ごはんやパン)・主菜(肉や魚のおかず)・副菜(野菜やきのこのおかず)」がまかなえるように食材の組み合わせを考えます。

“主菜+副菜”のおかずレシピ

<魚と野菜の包み焼き>

材料(2人分)

- ・ 鮭の切り身 2切れ
- ・ しめじ 1/2株
- ・ 白ねぎ 1/2本
- ・ 小松菜 1/2束
- A [・ みそ 大さじ1
- ・ マヨネーズ 大さじ1

1. しめじはほぐす。白ねぎは斜めうす切りにする。小松菜は長さ3cmに切る。
2. オープンシートかアルミホイルを30cmくらい広げる。
3. 2の上に、小松菜→鮭(Aを塗る)→しめじ→白ねぎの順に重ねて乗せる。
4. シートを隙間なく閉じ、魚焼きグリルかトースターで10~20分焼く。



☆お好みでレモンやこしょうをかけるとさらに美味しくなります。

☆魚やきのこの種類を変えてお試しください。