

# 国民健康保険からのお知らせ

市民課保険年金係 **TEL** 25-1148

国民健康保険は、市が医療費や被保険者数などに応じて県に納付金を支払う仕組みとなり、県全体で保険税の収納率向上や特定健診受診率の向上などさまざまな取り組みを強化しています。今回は医療費適正化についてお知らせします。

## ●重複・多剤服用について

### ～お薬手帳を1冊にまとめましょう～

複数の医療機関に通い、それぞれの医療機関から薬が処方されると効果の同じような薬が重複してしまうことがあります。医療費増加に繋がるほか、飲み合わせによっては副作用が生じる危険もあります。かかりつけ薬剤師を決め、お薬手帳を1冊にまとめるなど、適切な管理・指導を受けてください。

## ●ジェネリック医薬品の活用について

### ～資格確認書やお薬手帳にシールを貼って意思表示～

薬と上手に付き合うことは医療費の節約につながります。ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）と同等の効果がありますが価格が安く設定されています。国の安全基準を満たした信頼できる薬なので、医師や薬剤師と相談して積極的に活用してください。国民健康保険の資格更新時に「ジェネリック医薬品希望シール」を送付していますので、病院や薬局での意思表示に利用してください。

鳥羽市のジェネリック医薬品使用割合（令和7年3月診療分）は85.0%（※1）でした。80%の利用を目指していますので、ご協力をお願いします。

（※1）厚生労働省ホームページ「医療費に関するデータの見える化」より

## ●セルフメディケーションについて

セルフメディケーションとは、WHOの定義で「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当すること」とされています。

食事に気を使う、疲れた時はしっかり休養を取る、定期的に健康診断を受診する、ちょっとした体調不良時やけがの時にはOTC医薬品（薬局やドラッグストアなどで医師の処方箋なしに購入できる医薬品）を利用して早めに体調を整えるなど、日ごろから自分自身の健康維持に努めましょう。

また、OTC医薬品のうち、要件を満たすものについては所得税の医療費控除（特例）として受けることもできますのでぜひ活用してください。

## ●交通事故などにあったら必ず届け出をしてください

第三者の行為（交通事故・他人のペットに噛まれた・飲食店で食中毒・不当な暴力行為を受けたなど）によってケガをした場合でも、市民課に届け出ることで保険証が使用できます。ただし、第三者行為での医療費負担は加害者負担が原則となるため、保険により診療した医療費は、国保が一時立て替えて支払い、後日、三重県国民健康保険団体連合会がその医療費を加害者に請求することになります。

## 災害時の安否確認に活用！

# 『いまどこコード』キーホルダー を市内の小中学生に配付

教育委員会学校教育課指導係 **TEL** 25-1265



市教育委員会では、災害時に児童生徒の居場所や安否をすばやく確認できるよう、市内の小中学生全員に「いまどこコード」キーホルダーを配付しました。

このキーホルダーには二次元コードが付いており、災害時にスマートフォンなどで位置情報や同行者の情報を入力することで、学校の先生が児童生徒の状況を把握できる仕組みです。



地域の  
みなさんへ  
お願い

災害時、児童生徒がスマートフォンを持っていない場合には、近くの大人のかたにスマートフォンの貸し出しや操作の補助をお願いすることができます。地域のみなさんの協力が、子どもたちの安全につながります。

これから避難訓練などでも活用していくので、見守り活動の一環としてご理解とご協力をお願いします。