

国民健康保険・後期高齢者医療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・後期高齢者医療保険は、病気やケガに備えて被保険者のみなさんが保険税・料を出し合い、医療が受けられる健康保険制度です。健全な運営に向けて、適正な受診の心がけや注意点についてお知らせします。

●はしご受診・頻回受診について

同じ疾患で複数の医療機関にかかる「はしご受診」や、一定回数以上受診する「頻回受診」は、医療費増加につながるほか、薬の重複や体への負担が懸念されます。まずはかかりつけ医を受診してください。

●ポリファーマシーについて

たくさんの薬を服用することにより、副作用や体調に好ましくない影響を起こすことをポリファーマシーといいます。同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、お薬手帳を1冊にまとめ、医師や薬剤師に薬の重複や飲み合わせなどもチェックしてもらいましょう。

●糖尿病性腎症について

糖尿病性腎症は糖尿病の合併症の一つです。放つておくと人工透析が必要になる可能性が高まりますが、早めに適切な治療と生活習慣の改善を行えばその危険性が減り、身体的な負担や医療費の増加を防ぐことができます。まずは健診を受け、糖尿病の疑いのあるかたは早めの受診を行い、継続的な治療を行ってください。

●ジェネリック医薬品について

適正受診と合わせて、薬と上手に付き合うことも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。

●特定保健指導の実施について

特定健診や市の人間ドックを受診されたかたは、結果に応じて生活習慣の見直しに向けた特定保健指導を実施しています。疾病の重症化予防や健康増進への大切な取り組みですので、通知の届いた対象のかたは積極的に取り組んでください。

●マイナ保険証について

マイナ保険証は、本人が同意すれば、医療機関などでこれまでの特定健診情報や薬剤情報が医師などと共有でき、より適切な医療が受けられます。また、限度額適用認定証がなくても限度額を超える支払いが免除されたり、マイナポータルで自身の健診情報などが確認できます。

くわしくは、QRコードから確認してください。

※国民健康保険の加入・脱退の届出は、
従来通り窓口にて14日以内に手続き
が必要です。



マイナ保険証
利用申込手順



マイナ保険証
利用のメリット

はり・きゅう・あん摩・マッサージ・柔道整復の施術について

はり・きゅう、あん摩・マッサージ、柔道整復(整体・接骨)の施術について、次に示す一定の要件を満たす場合は、療養費として健康保険の対象(自己負担2割または3割、後期高齢者のかたは1割・2割または3割)となります。要件を満たさない場合は、全額自己負担となります。

■はり・きゅう ～次の要件をすべて満たすこと～

- 神経痛・リウマチ・五十肩・頸腕症候群・頸椎捻挫後遺症・腰痛症のいずれかであること
○医師による適当な治療手段がなく(医療機関による治療の結果、効果が現れなかった場合など)、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意があること
※はり・きゅうの施術を受けながら並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合(湿布や薬の処方も含む)、はり・きゅうの施術は健康保険の対象なりません。

■あん摩・マッサージ

- まひ こうしき
筋筋痺・関節拘縮などの症状が認められ、医療上あん摩・マッサージが必要と医師が同意している場合。
※疲労回復や慰安目的などのマッサージは、健康保険の対象となりません。

■柔道整復(整体・接骨)

急性などの外傷性の打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)・骨折・脱臼(骨折および脱臼の場合は、応急の場合を除いて医師の同意が必要です)

※脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術、同じ負傷を医療機関で治療中のものなどは健康保険の対象になりません。

注意事項

- 療養費の支給手続きには「療養費支給申請書」が必要です。申請書の内容(傷病名・日数・金額など)を確認し、委任欄にご自身で署名・押印してください。
- 領収書は医療費控除を受ける際に必要となりますので、必ず受け取り、大切に保管してください。

一人ひとりが適正な受診や健康維持に向けて取り組むことで、医療費の節約や医療機関への負担軽減につながります。安心な医療の確保のため、できることから医療費の適正化に協力をお願いします。