

国民健康保険に加入中の方へ 医療費の適正化にご協力を！

国民健康保険が負担している医療費の主な財源は、皆さんに納めていただいている保険税です。医療費が増大し、収支のバランスが崩れると、国民健康保険税の負担が増えることにもつながってしまいます。一人ひとりの心がけや取り組みで、医療費の適正化を行きましょう。

■セルフメディケーションで健康管理

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」です。適度な運動、バランスの取れた食事など、体調管理に取り組み、軽度な体調不良は市販薬（OTC医薬品）を使うなどして自分で手当てをしましょう。

■かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ

かかりつけ医を持つと、普段の健康状態や病歴、症状を把握してもらえるので、その人に合った健康管理のアドバイスが受けられます。また、かかりつけ薬局を持つことで複数の医療機関で処方された薬の重複や飲み合わせを確認してもらうことができます。

■低価格なジェネリック医薬品を上手に活用

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許期間が過ぎた先発医薬品と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果があると認められた医薬品のことです。先発医薬品と比べて低価格というメリットがあります。



■繰り返し使えるリフィル処方箋

リフィル処方箋とは、症状が安定している人に対して医師が認めた期間・回数内であれば、その都度診察を受けなくても繰り返し薬を受け取ることができる処方箋のことです。通院にかかる時間や体の負担のほか、経済的負担も軽減できます。

問 医療保険課 国保年金係
☎ 0299-48-1111（内線 1104）

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の方へ 交通事故、傷害事件などで保険証を使うときは、まず届け出を

交通事故や傷害事件などの第三者（加害者）行為によるけが・病気の治療に国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用する場合、市医療保険課へ届け出が必要です。

■第三者行為によるけがや病気

- ・相手がいる交通事故
- ・傷害事件に巻き込まれた
- ・他人の飼い犬にかまれた
- ・飲食店などで食中毒にあった など

第三者行為に起因する医療費は加害者が負担することが原則です。健康保険が一時的に立て替えた後、加害者に請求します。届け出に必要な書類などをご案内しますので、原則、医療機関を受診する前に、必ず市医療保険課へご連絡ください。

■こんなときは保険証が使えません！

- ・工作中や通勤中の事故（労災保険の対象となります）
- ・飲酒運転や無免許運転などの不法行為による事故
- ・けんかや泥酔によるけが
- ・示談を済ませてしまったとき など

問 国民健康保険のこと
医療保険課 国保年金係
☎ 0299-48-1111（内線 1104）
後期高齢者医療制度のこと
医療保険課 医療福祉係
☎ 0299-48-1111（内線 1106・1108）

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書をご確認ください

■保険料の控除証明書が発行されます

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、その年に納付された国民年金保険料の納付額(10月以降の分については納付見込み額)を証明する書類です。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。手元に届きましたら大切に保管し、年末調整や確定申告の際にご使用ください。

発送時期	対象
11月上旬	令和5年1月1日から9月30日までの間に、国民年金保険料を納付した方
令和6年2月上旬	令和5年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納付した方

■ねんきんネットによる再交付申請

ねんきんネットのIDを取得している方は、インターネットでいつでも再交付申請をすることができます(申請受付から発送までに1週間程度かかります)。

■電子データの控除証明書

書面で交付していた控除証明書をe-TAXでの確定申告などに利用できる電子データとして、マイナポータルで受け取ることができます。

■社会保険料控除証明書の相談窓口

▶ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570-003-004(ナビダイヤル)

※050で始まる電話番号から発信する場合は、
☎ 03-6630-2525

受付時間 月～金曜日 8:30～19:00

第2土曜日 9:30～16:00

※祝日(第2土曜を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

■社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の見本(令和4年11月発送<はがき版>)

表面



裏面



年金は「お年寄りのためのもの」と思いがちですが、実は若い人にも大切です。老齢年金のほか、若くても万が一のときは障害年金や遺族年金が受け取れる、心強い制度です。

問 水戸南年金事務所

詳しくはこちら ▶

☎ 029-227-3278

医療保険課 国保年金係

☎ 0299-48-1111(内線1102)



スマートフォンをお持ちの方!



QRコード
読み取ってみよう!

広報おみたまを見る ▶

ID 001532



■QRコードの使い方

- ①スマホでカメラやQRコード読み取りアプリを起動
- ②QRコードにスマホをかざす
- ③画面に読み取り結果が出てきたら、そこをタップ!

より詳細な情報をお伝えするため、市ホームページと連携しQRコードを掲載しています。*QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

QRコード以外のアクセスも簡単!

QRコードの読み込みができない端末でも簡単に目的のページを見つけられるよう、市公式サイト内のページIDを併記しています。

■ページIDの使い方

- ①スマホやパソコンで市公式サイトを開く
- ②ページ上部の検索窓で項目【ID】を選択
- ③検索窓にID番号を入力して【検索】を押す

