

新しい保険証が届く前の病院受診には注意が必要です

就職や扶養により新しい保険に加入した方は、就職日（扶養の認定日）以降、これまでの保険証は使用できません。前の保険証を使用した場合、後から医療費の保険給付分が請求されます。手元に新しい保険証が届く前に受診が必要な時は、マイナンバーカードを使用するか、新しい保険者や医療機関にご相談ください。

国保の脱退は本人・家族による手続きが必要です

国保加入者が就職などにより社会保険などに加入される場合、国保をやめる手続きを必ず行ってください。自動手続きや、職場による代行手続きはありません。

お手元に保険証が2種類ある場合は、二重加入状態となっていますので、保険証2枚を持参し、市民課窓口で手続きしてください。別世帯の方が手続するときは、委任状（押印あり）が必要です。

Q. こんな時の医療費はどうなるの？

Q. 仕事中にけがをした

A. 労災保険の対象となります。受診時には自分の保険証は使わず、仕事中の事故（労災）である旨を伝えてください。

Q. 相手がいない交通事故（物損など）

A. 自分が負担すべき医療費です。お持ちの健康保険証で受診してください。

Q. 旅行中で保険証がない

A. まずは全額自己負担で受診してください。診療内容がわかれば申請により一部払い戻しとなるため、領収書は捨てずに保険者にお問い合わせください。マイナンバーカードで受診できる場合もあります。詳しくは、下記をご覧ください。

Q. 相手がいる交通事故

A. 状況により負担責任は変わります。「第三者行為による傷病届」を提出することで自分の保険証での受診ができる場合もありますので保険者へ連絡してください。

Q. 知人のペットに手をひっかかれた

A. 知人（第三者）が負担すべき医療費です。「第三者行為による傷病届」を提出することで自分の保険証での受診ができる場合もありますので保険者へ連絡してください。

保険証が使えない場合

病気とみなされないもの
健康診断・人間ドック、予防接種、正常な妊娠・出産、美容整形、経済上の理由による妊娠中絶など

他の保険が使えるとき
仕事上の病気やけが（労災保険の対象になります）

法やルールに反するとき
故意の犯罪行為や故意の事故、けんかによるけが、医師や保険者の指示に従わなかったときなど

マイナンバーカードが健康保険証として使えます

このステッカーが目印です



- 就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使えます。
- マイナポータルで特定健診情報や診療・薬剤情報・医療費を確認できます。
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます。
- 窓口への書類の持参が不要になります。

使用するためには事前登録が必要です

マイナポータル、セブン銀行ATM、市民課などで、事前登録ができます。

※オンライン資格確認が導入されていない医療機関・薬局では、引き続き健康保険証が必要です。
※マイナンバーカードの登録をしていますが、国民健康保険から社会保険、社会保険から国民健康保険への切り替えには届け出が必要です。

適正受診

上手な医療機関の利用法

医療費に対する保険給付の財源は、皆さんの国保税や後期高齢者医療の保険料などであり、医療費が増えると国保税などの上昇につながります。

医療費は年々増加していますので、医療機関へのかかり方や日頃の健康づくりを意識して、医療費を抑えていきましょう。

問 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

一人当たりの医療費	
平成 29 年度	388,277
平成 30 年度	397,256
令和元年度	411,262
令和 2 年度	424,315
令和 3 年度	431,839

鹿角市国民健康保険における医療費（円）

医療費を抑えるために

同じ病気で複数の
病院を受診する
その都度、初診料や検査料が
かかってしまいます。

休日や夜間に受診する
緊急性の高い方を受け入れる
ためのものであり、医療費が高く
設定されています。

主治医に相談せず
他の医療機関を
受診する

同じような検査や投薬
を繰り返す可能性が高
くなるほか、検査や薬
の量が増えることで、
体に負担や悪影響を及
ぼす恐れがあります。

医療費が
高くなります！

- ・はしご受診はやめましょう。
 - ・診療時間内に受診しましょう。
- 注意：平日でも、夕方以降は加算
されることがあります。

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です。適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息、健康診断受診などにより、日ごろから健康を意識しましょう。

軽いけがや風邪などのため OTC 医薬品（処方箋なしで購入できる市販薬）などを利用するときは、薬剤師に相談して症状にあった薬を選びましょう。



休日・夜間に受診
する前に、テレフォ
ン病院 24（☎ 0120-
959-783）をご利用く
ださい。

薬の服用には注意が必要です

多剤服用とは？

一般的に、4～6種類以上の薬を併用している状態のことを指します（多剤服用状態）。

多剤服用状態になるとどうなるの？

体が思うように動かなくなったり、内臓機能に異常が起きたり、副作用や薬物有害事象などをはじめとして、さまざまな問題が起きます。

お薬手帳を活用しましょう！

- ・異なる医療機関から処方される薬の重複を防ぎ、多剤服用のリスクを減らせます。
- ・処方履歴を確認できることで、医師や薬剤師がより安全に薬を処方・調剤できます。

●お薬手帳には、病歴や薬による副作用歴、アレルギーの有無などを書いておきましょう。

●お薬手帳は、同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、1冊にまとめましょう。



薬の「節薬」

例えば、高血圧症の薬を1日1回飲んでいらっしゃる場合、ジェネリックに変えることで年間4千円程度の節約になります。その他、通院のたびに違う薬局に行くより、毎回「かかりつけ薬局」にお薬手帳を持っていくだけでも薬代は安くなります。