

こども・子育て世帯を応援！

令和8年度から子ども・子育て支援金制度が開始します



「子ども・子育て支援金制度」って何？

- 「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、こどもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。
- 支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。
①児童手当の拡充 ②育児時短就業給付 ③育児期間中の国民年金保険料免除
④妊婦のための支援給付 ⑤出生後休業支援給付 ⑥こども誰でも通園制度

※支援金が充てられる給付は法定されているため、国会での審議や法改正なしに使い途を増やすことはできません。



なぜ独身者や高齢者も負担する必要があるの？

- 子育て支援は、こどもたちが健やかに成長していくためのものでありそのこどもたちは将来おとなになりこの社会を支える担い手となるため子育て支援は全ての方にとってメリットがあります。
- そのため、独身者や高齢者も含む全世代や企業の皆様から拠出いただくこととしております。



いつから始まるの？

支援金は令和8年4月分から医療保険料(税)とあわせて拠出いただきますが実際に徴収が開始する時期は加入する医療保険によって異なります。
(川西市国民健康保険は令和8年6月に通知する予定です。)

※被用者保険に加入している方は、給与所得から天引きとなります。



支援金額はどのくらいになるの？

支援金額は加入する医療保険制度や所得に応じて異なります。
全ての医療保険制度の加入者で平均すると、
令和10年度で月額450円(令和8年度は250円)と試算しています。



詳しくは、「子ども・子育て支援金に関する試算」をご参照ください



子ども・子育て支援金制度についてもっと知りたいときは

こども家庭庁HP
(概要説明)

VEGETABLE
OIL INK
この冊子は環境に配慮し、植物油インクを使用しています。

このリーフレット1部の印刷代は約5円、配布する経費は約7円です。
無断転載・複製禁止 ©(株)現代けんこう出版

上手な健康管理と医療費節約のために

私たちができること

医療保険制度を将来世代につなげよう

健康管理

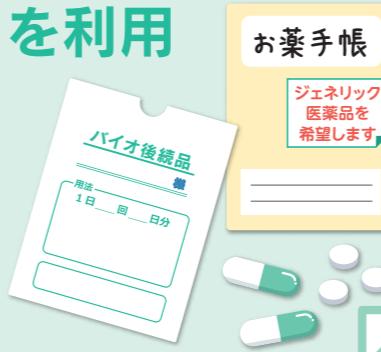


適度な運動と
バランスの良い食事

病院のかかり方



ジェネリック医薬品・ バイオ後継品(バイオシミラー) を利用



お薬手帳

ジェネリック
医薬品を
希望します

薬のもらいすぎ に気をつける



病院にかかるときや薬をもらうときの心がけしだいで、医療費の増加を抑えられ、自己負担を軽減することができます。ひいては私たちが納める保険税の上昇を抑えることにつながります。医療費の適正化にご協力ください。

お問い合わせ先

〒666-8501 川西市中央町12番1号 川西市 国民健康保険課 給付担当

電話 072-740-2006 (月～金 9:00～17:00 ※年末年始、祝日を除く)

メール kawa0025@city.kawanishi.lg.jp



川西市 国民健康保険課

上手な医療のかかり方を心得よう

病院にかかるときの心がけしだいで、医療費は節約できます。かかりつけ医を持つことなど、上手に病院にかかることは、ご自身の健康維持にも役立ちます。

1 かかりつけ医を決めてまずはかかりつけ医へ

紹介状がないまま大きな病院にかかると診察料のほか特別の料金がかかります。ちょっとした体調不良は、かかりつけ医に相談をしましょう。

元気なうちから
かかりつけ医を
決めておけば安心



2 時間外受診に迷った時は電話で相談しましょう

時間外や休日に受診すると本来の診療費のほかに別料金が加算されます。緊急時以外は、**診療時間内に受診**しましょう。

夜間・休日に子どもに心配な症状があったら
子ども医療電話相談 ☎078-304-8899

相談時間 平日・土曜日：18時～翌朝8時
日曜・祝日及び年末年始：8時～翌朝8時

3 ジェネリック医薬品・バイオ後続品（バイオシミラー）を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等であるものとして製造販売が承認されたものです。また、バイオ後続品（バイオシミラー）は、先行バイオ医薬品と同等・同質であることを検証している医薬品です。それぞれ先発医薬品に比べて開発費を抑えられるため、被保険者の負担や医療費を抑えることにつながります。ジェネリック医薬品・バイオ後続品の積極的な利用をお願いいたします

※すべての薬にジェネリック医薬品・バイオ後続品があるとは限りません。また、医薬品供給不足により希望する薬の在庫がない場合があります。

5 薬のもらい過ぎに注意

病院にかかるごとに別々の薬局で薬を処方してもらうと、薬の量や種類が増えすぎることがあります。多くの薬を服用することで、体の不調や副作用などの害を起こしている状態を**ポリファーマシー（多剤服用）**といい、注意が必要です。かかりつけ薬局を決めておけば、服薬情報を一括で管理でき、さまざまな薬の相談にも応じてもらえるので、ポリファーマシーの防止になります。

こんな症状に要注意

- 食欲低下
- 便秘
- 抑うつ
- ふらつき・転倒
- 排尿障害・尿失禁
- 記憶障害
- 意識障害

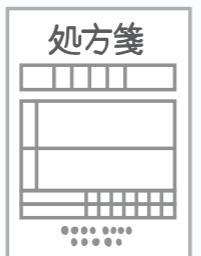
4 お薬手帳は一冊にまとめましょう

お薬手帳は、処方された薬の記録を残すための手帳です。一人一冊にまとめることで、同じ薬が重なっていないか、飲み合わせに問題がないなどを医師や薬剤師に確認してもらうことができます。また、マイナンバーカードを健康保険証として使用すると、過去に処方された薬の記録をマイナポータルで確認することができ、その情報を医師や薬剤師と共有することもできます。



6 リフィル処方せんを活用しましょう

リフィル処方せんとは、症状が安定している患者に対し、医師の処方により回数を定めたうえで、一定期間内に繰り返し使用できる処方せんです。ご希望の場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



リフィル処方せんのメリット

- 通院負担を軽減
- 医師の負担軽減
- 医療費の削減

自分の健康に关心を持つとう

いま、健康の維持・増進と医療費の節約につながる方法として**「セルフメディケーション**」が注目されています。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すること**」です。

取り組みのイメージ

健康管理

適度な運動・バランスのとれた食事・十分な睡眠などで、自分の健康を管理する。



薬の知識

軽い不調には、市販のOTC医薬品（ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品）を使用して対処する。



「健康管理」のポイント

ポイント1

規則正しい生活を送る

規則正しい生活は、免疫力を高め、健康を保つことにつながります。
適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠などを意識しましょう。



ポイント2

特定健診やがん検診を受診する

健（検）診は、自分の健康状態を客観的に確認するチャンスです。毎年受診し、健（検）診結果をもとに生活習慣を見直しましょう。



川西市国保加入者のみなさん（40～74歳）

- 特定健診を年1回無料で受診できます。
- がん検診を無料で受診できます。（川西市民無料）
- 人間ドックの費用を助成しています。



禁煙外来治療費を助成します

国保加入中に禁煙外来で自己負担した医療費に対して上限1万円を助成します。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

ポイント3

OTC医薬品を活用する

「軽い体調不良は自分で手当をする」というのがセルフメディケーションの考え方です。そのためには、処方せんなしで購入できるOTC医薬品の適切な使用が重要となります。購入する際に分からることは、薬剤師などに相談しましょう。



OTC医薬品の例

- 総合かぜ薬
- 鼻炎薬
- 解熱鎮痛薬
- せき止め薬

お得！「セルフメディケーション税制」

一部のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、確定申告により、超えた分の金額が総所得金額等から控除されます（控除を受けるには一定の条件があります。詳しくは、厚生労働省のホームページをご確認ください）。



救急医療相談・医療機関案内ダイヤル

救急安心センターひょうご

24時間
365日
対応

#7119



救急車を呼ぶべきか迷った時や、どの医療機関をいつ受診すればよいかわからない時に、24時間いつでも相談を受け付ける短縮ダイヤルです。

直通ダイヤル ☎078-331-7119

※IP電話及び市外局番が06または072の固定電話等からは、直通ダイヤルにおかけください。