

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



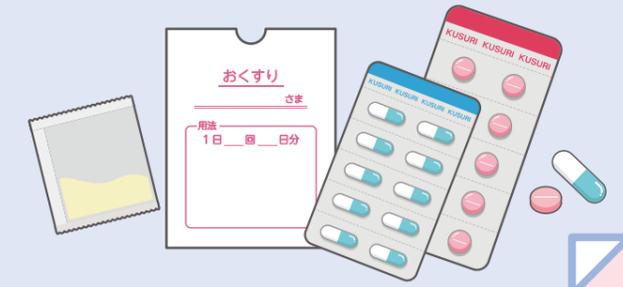
病院のかかり方



ジェネリック医薬品 を利用



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料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

マイナ保険証をお持ちでなくても発行済みの保険証や資格確認書によりこれまで通り医療機関にかかれます。

※健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなり、マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しました。

※令和6年12月1日までに発行された国民健康保険の保険証は最大で令和7年7月31日まで有効です。

※令和6年12月2日以降、保険証利用登録されたマイナンバーカードを保有していない方には、発行済み保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。

とってもカンタン!

医療機関等を受診の際は マイナンバーカードをご利用ください

1 受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。



カードリーダーでマイナンバーカードを保険証として登録できます!

2 本人確認

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



顔認証 or 暗証番号

3 同意の確認

診療室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。



※高額療養費制度を利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに!

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1. マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請 (パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



STEP2. マイナンバーカードを保険証として登録

■ 利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付 (カードリーダー) で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



マイナンバーカードを使うメリット

① 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

② より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

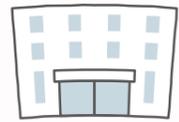
限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

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

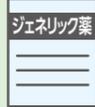
時間外や休日に受診すると本来の診療
費のほかに別料金が加算されます。緊急
時以外は、診療時間内に受診しましょう。



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を 利用しましょう



「ジェネリック医薬品」は新薬の特許期間が過ぎたあ
と新薬と同じ有効成分で製造された薬のことです。新
薬に比べて開発費を抑えられるため、被保険者の負担
が減り、医療費全体を抑えることにもつながります。
また、令和6年10月からジェネリック医薬品がある薬
で、新薬の処方を希望される場合は、特別の料金のお
支払いが必要となっています。この機会に、ジェネリッ
ク医薬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があるとは限りません。また、昨今
の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。

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かなどを医師や
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。



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

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をしましょう。



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

自分の健康に関心を持つ

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てすること」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

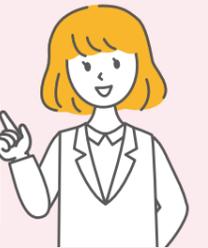
軽い不調には、市販のOTC 医薬品(ドラッグス
トアなどで処方せんなしで購入できる医薬品)
を使用して対処する。



「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。詳しくは市ホームページ
- 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。



禁煙外来治療費の助成を開始しました

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てをする」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ない
ことは、薬剤師などに相談をしましょう。



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)。



消費生活センターからのお知らせ

“還付金詐欺”にご注意ください

市役所の職員を騙り、「国民健康保険税や医療費を多く納め過ぎ
ているため、返す(還付する)」と電話をかけ、ATMを操作させお
金をだまし取る還付金詐欺が急増中。このような電話を受けた場
合は電話を切り、消費生活センターや警察に連絡してください。

「還付があります」

「お金を返します」と言われたら
消費生活センターへ確認
または川西警察署
☎072-755-0110へ



お問い合わせ 消費生活センター ☎072-740-1167