



国保組合からのお知らせ

加入・脱退の届出はすみやかに!

加入・脱退など異動の届出については、国民健康保険法施行規則第2条及び第12条に基づき、**14日以内**に行うよう義務づけられています。

●加入の届出が遅れると

資格が発生した時点までさかのぼって保険料を納めます。その間の医療費は、やむを得ない場合を除き**一旦全額自己負担**となります。



●脱退の届出が遅れると

国保組合の資格を喪失した後、手元に残ったままの資格確認書等で受診してしまうと、国保組合が負担した**医療費を返還**していただく場合があります。

※資格を喪失した場合、資格確認書等の有効期限に関係なく使用できませんので、必ず返却してください。

届出にはマイナンバーのご用意を



各種届出の際にはマイナンバーの記載が必要です。国保組合により手続きが異なりますので、必要書類等につきましてはご加入の国保組合にご確認ください。

※マイナ保険証への切替後も、加入・脱退の届出は必要です。

第三者による行為でケガをしたとき



交通事故など、他人(第三者)の行為によって受けた傷病の治療費は、加害者が負担すべきものです。ただし、国保を使って受診した場合は、一時的に国保組合が立て替え払いし、あとから加害者に請求します。該当する場合は、必ず国保組合に「**第三者行為による傷病届**」を提出してください。

※交通事故等の第三者行為による傷病届等一式の書類は、静岡県国民健康保険団体連合会のホームページからダウンロードできます。



⚠ 示談が成立すると損害賠償請求権が放棄されてしまうため、国保で診療が受けられなくなりますので、示談の前に必ず国保組合へ連絡してください

その他の第三者行為



他人から暴行を受けた



他人の飼い犬にかまれた



落下物に当たったなど

●各種届出に必要なものは、国保組合により異なる場合があります。また、印かんが必要となる場合がありますので、詳しくは各国保組合担当窓口まで。

健康保険適用事業所に勤務する人は、年金事務所で必要な手続きをとらなければ組合に継続加入できません

法人事業所または従業員が常時5人以上の事業所は、法令により健康保険(協会けんぽ)及び厚生年金が強制適用となり、それぞれへの加入が義務付けられます。ただし、健康保険については、従来から組合に加入していた事業所が、新たに法人認可を受けた場合または新たに従業員が常時5人以上になった場合において、日本年金機構の「健康保険適用除外申請」の承認を受けることで引き続き当組合に加入できます。

※当組合加入前に強制適用事業所に該当している場合、新規加入はできません。
※健康保険被保険者適用除外申請の詳細については、年金事務所にご確認ください。

正しい柔道整復師のかかり方

柔道整復師(接骨院・整骨院など)の施術に国保が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限られますのでご注意ください。

国保が使える場合

- 打撲
- ねんざ
- 挫傷(肉離れ等)
- 骨折・脱臼(緊急時以外は医師の同意が必要)

国保が使えない場合

- ✕ 内科的原因による疾患
や単なる肩こりなど
- ✕ 筋肉疲労



毎年欠かさず 特定健診を受けましょう

特定健診は生活習慣病の予防と早期発見のために、40歳以上75歳未満の方を対象に行われる年に1回の健康診査です。自覚症状なく進行する生活習慣病の発症を未然に防ぐために、毎年欠かさず受けましょう。



特定保健指導でお得に健康づくりを

健診の結果、生活習慣病のリスクがある方は保健師・管理栄養士などによる**特定保健指導**を**無料**で受けられます。生活習慣改善のため、対象となったら必ず受けましょう。



医療費の適正化にご協力ください

【医療を受けるとき】

◆ 適正受診を心がけましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる**「重複受診」**は医療費増加だけでなく、体に悪影響を及ぼすのでやめましょう。また、休日や夜間の**「時間外受診」**は割増料金がかかるため、緊急性がない場合は控えましょう。

夜間などに
子どもの急な病気が
心配なときは

静岡こども救急電話相談
☎#8000 (毎日24時間)
または ☎054-201-9910



【薬との上手な付き合い方】

◆ 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、特許期間の過ぎた新薬(先発医薬品)と同等の効果・効能を持ちながら価格が安く設定された薬です。医療費節約のため積極的に活用しましょう。



◆ バイオ後続品(バイオシミラー)をご存知ですか?

バイオ後続品は、先行バイオ医薬品と同等の有効性・安全性を持つ安価な薬で、主に注射剤として、がんや糖尿病などの治療に使われます。詳しくは医師等にご相談を。



◆ ポリファーマシーにご注意ください

多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことを**ポリファーマシー**といいます。お薬手帳は1冊にまとめておき、薬のことで不安や心配があれば、薬剤師に相談を。



◆ セルフメディケーションをはじめましょう

セルフメディケーションとは、軽度な不調であれば**OTC医薬品**(市販薬)を使って対処するなど、自ら積極的に健康を維持・管理すること。健康意識の高まりは医療費節約に直結します。



◆ リフィル処方箋を活用しましょう

長期にわたりお薬の処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した場合、医師が認めた期間においてお薬の長期処方(分割調剤やリフィル処方を含む)が可能な場合がありますので、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。(お薬により対象にならないものもあります。)



分割調剤

お薬の適正な使用にあたり、薬剤師のサポートが必要と医師が判断した場合等に、長期処方された処方箋を最大3回に分割して調剤を行います。

リフィル処方

症状を踏まえううえで医師が認めた期間・回数(最大3回)に限り、繰り返し使用できる処方箋です。(医師の判断によりリフィル処方箋にできない場合があります。)

安心・便利

マイナ保険証をご利用ください!

医療機関等を受診する際には、**マイナ保険証**(保険証利用登録したマイナンバーカード)または**資格確認書**が必要です。マイナ保険証には右記のようなメリットがあり、とても便利です。まだお持ちでない方は、ぜひマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

ポイント

マイナ保険証で受診すれば、医療費が高額になった際に提示する**「限度額適用認定証」**は原則不要になります。

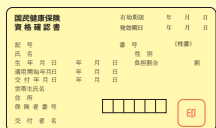


ポイント

マイナポータルでは、**医療・薬剤情報・特定健診情報**等が確認できます。自分の健康のため、是非活用しましょう。



マイナ保険証を未保有の方 ▶ 資格確認書



マイナ保険証をお持ちでない方には、ご加入の国保組合から**「資格確認書」**が交付されます。医療を受ける際は窓口で提示してください。



読み取り端末がない場合 ▶ 資格情報のお知らせ

マイナ保険証をお持ちの被保険者に交付される**書類**です。マイナ保険証読み取り端末が無い医療機関には**「資格情報のお知らせ」**とマイナ保険証を2つ一緒に窓口へ提示すると受診が可能です。**「資格情報のお知らせ」**だけでは受診できません