



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

# こくほ 国保だより

やさしい日本語版 第18号  
（国保だより第80号をもとに作っています）

ねん がつはっこう  
2021年3月発行



くすり ただ の  
薬を正しく飲んでください

## もくじ

- P4 ・ 国民健康保険の手続きをしてください
- P5 ・ 2020年に所得がなかった人は連絡してください
- P6 ・ “オンライン資格確認”が始まります
- ・ 健康であるためにしっかり食べてください

この国保だよりは沼津市  
国民健康保険課が作りました。

わからないことがあるときは  
電話してください。

☎055-934-4725

# くすり ただ の 薬を正しく飲んでください

まちが ぐすり の かた びょうき わる いりょう  
間違った薬の飲み方をすると病気が悪くなることや、医療に  
かかる お金 たか が高くなる場合があります。

けんこう かね せつやく い びょういん  
健康のためにも、お金の節約のためにも、いつも行く病院や  
やっきよく あどばいす う  
薬局でアドバイスを受けてください。



## びょういん くすり 病院で薬をもらうとき

### こんなときは 医者に相談してください

- ・ほかの びょういん ぐすり ぐすり  
病院でもらった薬があるとき
- ・薬が効かないとき
- ・病気が治ったかもしれないとき

びょういん いしゃ くすり いま びょうき しょうじょう ただ つた  
病院で医者から薬をもらうときは、今の病気の症状を正しく伝えてください。  
ぐすり か じぶん き いしゃ そうだん  
薬を変えたいときややめたいときは、自分で決めないで医者に相談してください。



### いつも行く 病院を 決めてください

い びょういん き びょうき かんが じぶん あ くすり ただ  
いつも行く病院を決めると、これまでの病気を考えて、自分に合った薬を正しくもらう  
ことができます。

ほか びょういん くすり の さぶりめんと けんこうしょくひん いしゃ つた  
他の病院でもらった薬や、飲んでいるサプリメントや健康食品も、医者に伝えてください。

## やっきよく くすり 薬局で薬をもらうとき

### こんなときは 薬剤師に相談してください

- ・まえ ぐすり のこ  
前にもらった薬が残っているとき
- ・ジェネリック医薬品を使いたいとき
- ・いろいろな薬を一緒に飲むとき

まえ ぐすり のこ やくざいし つた くすり りょう やくざいし  
前にもらった薬が残っているときは、薬剤師に伝えてください。もらう薬の量を薬剤師  
かんが くすり かず おお かいぶん ふあん  
が考えます。薬の数が多ときは、1回分ずつにまとめることができます。不安なことは  
やくざいし そうだん  
薬剤師に相談してください。

### いつも行く 薬局を 決めてください

い やっきよく き やくざいし びょうき くすり  
いつも行く薬局を決めると、薬剤師は、これまでの病気や、もらった薬がわかるので  
ただ くすり ふた いじょう びょういん い  
正しく薬をもらうことができます。そのほか、2つ以上の病院に行くときは、どのような  
ぐすりの  
薬を飲んでいるかわかります。



## 「お薬手帳」を使ってください

### もらった薬がわかります

「お薬手帳」にはもらった薬の名前、量、飲む日数などが書いてあります。薬をもらうときに、薬剤師に見せてください。薬の正しい飲み方を薬剤師が考えます。



### 「お薬手帳」は1冊にしてください

2つ以上の病院に行くときは、薬のことが1冊に書いてあると、飲んでいる薬を医者や薬剤師が知ることができるので、「お薬手帳」は、1冊にしてください。

## 「ジェネリック医薬品」を利用してください

### ジェネリック医薬品とは

最初に作られた薬（これを先発医薬品といいます）の特許が切れてから作られた薬です。先発医薬品とほとんど同じ成分で、値段が安い薬です。



### 「ジェネリック医薬品」を使うにはどうすればいい？

ジェネリック医薬品を使いたいときは、いつも行く医者や薬剤師に相談してください。

ジェネリック医薬品の説明を聞いてから、使ってください。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。

「ジェネリック医薬品希望カード・シール」を

使ってください。

市役所1階 国民健康保険課か 市民窓口事務所で

もらうことができます。

ジェネリック医薬品

希望カード



私はジェネリック医薬品を希望します

# 国民健康保険の手続きをしてください

会社の健康保険をやめたときや、会社の健康保険に入ったときは、国民健康保険の手続きをしてください。自分か家族が手続きをします。手続きは次のとおりです。

手続きができる場所：市役所（1階 国民健康保険課）か 市民窓口事務所  
手続きができる日：月曜日から 金曜日  
手続きができる時間：午前8時30分から 午後5時15分まで



## 会社の健康保険をやめたとき (国民健康保険に入るとき)

### 持ち物

- 『マイナンバー（通知）カード』
- 『在留カード（※）』か『運転免許証』
- 会社の健康保険をやめた書類  
(『脱退証明書』か『脱退連絡票』)

※在留カード…90日以上日本にいる  
外国人が持つカード。入国管理局で  
もらうことができます。



わからないことがあるときは 給付係に電話してください。055-934-4725

## 会社の健康保険に入ったとき (国民健康保険をやめるとき)

### 持ち物

- 『マイナンバー（通知）カード』
  - 『在留カード（※）』か『運転免許証』
  - 会社の『保険証』か 健康保険に入った書類  
(『加入証明書』か『加入連絡票』)
- 長い間 外国へ行くときも、国民健康保険を  
やめる手続きをしてください。

## 新しい保険証のもらい方

保険証は、8月1日に新しくなります。新しい保険証は、家のポストに届きます。

希望すると、直接保険証をもらうことができます。

### 直接もらう仕方

- ① 市役所（1階 国民健康保険課）か 市民窓口事務所でもらう

もらうことができる日：7月16日から 26日

- ② 家でもらう（簡易書留）

もらうことができる期間：郵便局の人が家に来たときから 1週間

※もらうことができなかったときは、後で市役所から家のポストに送ります。

①か②を希望するときは、6月1日までに市役所 1階 国民健康保険課  
給付係に行くか、電話してください。055-934-4725



# 2020年に所得がなかった人は連絡してください

国民健康保険か後期高齢者医療制度(75歳以上の人が入る保険)に入っている人で、  
 下のような確定申告をする必要がない人は、賦課係に連絡してください。

保険料が安くなる場合があります。

## 確定申告をする必要がない人

2020年中(1月から12月まで)に・・・

収入がなかった人

収入が少なかった人

収入が非課税年金(遺族年金や障害年金など)だけだった人



## 《 注意してください 》

自分の厚生年金や国民年金などをもらっていた人は、連絡する必要はありません。

※所得…収入から経費(お金をもらうために使ったお金)を引いたもの。

※収入…日本で1年間にもらったお金(主に働いてもらったお金)。



わからないことがあるときは 賦課係に電話してください。055-934-4726

# 国民健康保険料は決まった日までに払ってください

■ 支払いが遅くなると保険料が増える場合があります。

保険証を使うことができる期間が短くなることもあります。

保険証を返してもらうこともあります。

■ 保険料を決まった日までに払うことが難しいときは 収納係に相談してください。

相談できる日	月曜日から金曜日
相談できる時間	午前8時30分から午後5時15分まで

わからないことがあるときは 収納係に電話してください。055-934-4727  
 ※夜や休みの日に相談できる日もあります。



# “オンライン資格確認”が 始まります

## “オンライン資格確認”って なに？

病院や薬局で、保険証かマイナンバーカードを見せると、健康保険の資格がすぐに確認できるシステムです。

※準備ができた病院や薬局から、オンライン資格確認ができるようになります。

マイナンバーカードを保険証として使いたいときは、マイナポータルで登録してください。

マイナポータルが使えるパソコンは、市役所1階の国民健康保険課にも置いてあります。



マイナポータルはこちらです。

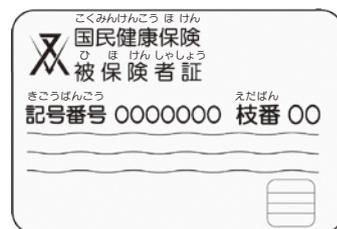
※対応していないスマートフォンがあるので注意してください。



## 国民健康保険の保険証に「枝番」が付きます

オンライン資格確認が始まるため、保険証の記号番号の後に、2桁の番号（枝番と言います。）が付きます。2021年4月から作る保険証（8月に保険証を新しくするとき、国保に入るとき、保険証の再交付をするときなど）に枝番を付けます。

今持っている、枝番がない保険証もそのまま使えます。8月に保険証を新しくするときまでは今持っている保険証を使ってください。



わからないことがあるときは 給付係に電話してください。055-934-4725

## 健康でいるために しっかり食べてください

栄養のバランスが良い食事をするには、「何品も作らなければいけない」と思うかもしれませんが、食事を作ることが大変なときは、品数が少なくても「ごはんかパンか麺」と「肉か魚か卵か豆腐」と「野菜やきのこ」が食べられるように料理を選んでください。

### “魚と野菜”の料理レシピ

#### <魚と野菜の包み焼き>

##### ざいりょう ふたりぶん 材料（2人分）

- ・ 鮭の切り身 2切れ
  - ・ しめじ 1/2株
  - ・ 白ねぎ 1/2本
  - ・ こまつな 1/2束
- A
- ・ みそ 大さじ1
  - ・ マヨネーズ 大さじ1

1. しめじをほぐす。白ねぎを斜めうす切りにする。こまつなを長さ3cmに切る。
2. オープンシートかアルミホイルを30cmくらい広げて、その上に、こまつな→Aを塗った鮭→しめじ→白ねぎを乗せる。
3. シートでしっかり包んで、魚焼きグリルかトースターで10~20分焼く。



☆レモンやこしょうをかけるともっと美味しくなります。  
☆ほかの魚やきのこでも作ってみてください。