

マイナンバーカードを保険証として利用する（マイナ保険証）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

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。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

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。

大切なお知らせ

- 本年12月2日の時点でお手元にある有効な保険証は、記載されている有効期限まで使用可能です。
- 本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方にはお手元にある保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療機関・薬局等を受診することができます。
- マイナ保険証をお使いの場合は、マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意下さい。
※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。マイナポータルでも確認できます。

令和6年10月より与那原町では、国民健康保険税(普通徴収)の納付については、口座振替が原則となりました

※ただし、特別徴収(年金天引き)の方や口座振替による納付が困難な場合は除きます。普通徴収で口座振替による納付が困難な場合は、その他の納付方法として、納付書記載の地方統一QRコードでの電子納付や従来通りの金融機関やコンビニでの支払いが可能です。

口座振替のお手続き方法 (コザ信用金庫を除く県内金融機関のみ)

1 役場窓口でのお手続き

役場の窓口にて口座振替の申込ができるペイジー口座振替受付サービスを行っています。(令和6年10月開始)

持ち物: お使いのキャッシュカード

登録方法: 受付書類を記入後、窓口にある専用端末にキャッシュカードを読み込ませ、暗証番号を入力するだけで口座振替の登録が完了します。

2 金融機関窓口でのお手続き

窓口にて口座振替依頼書を記入してください。
※振替まで1か月ほどかかる場合がございます。

持ち物: ①納税通知書 ②口座の届出印

③納税義務者の印かん ④口座振替依頼書



国保だより

～国保から、ちょっと気になるお知らせです～

令和6年9月末現在
世帯数 2,668世帯
被保険者数 4,194人
与那原町健康保険課
令和6年11月発行

今お持ちの保険証は、有効期限まで使用可能です。

※今年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります



とってもカンタン!

マイナンバーカード

をご利用ください

1 受付

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。



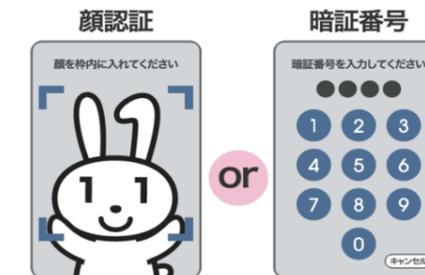
カードリーダーでマイナンバーカードを保険証として登録できます!



2 本人確認

本人確認

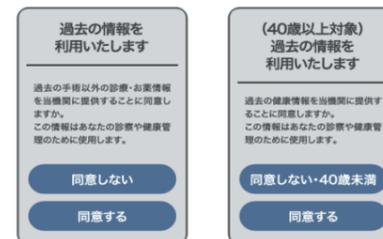
顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



3 同意の確認

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。



※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

4 受付完了

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!



医療機関等を受診の際は...

高齢の方など役場へ来庁が困難な方は、出張窓口サービスがご利用いただけます。詳しくは住民課までお問い合わせください。

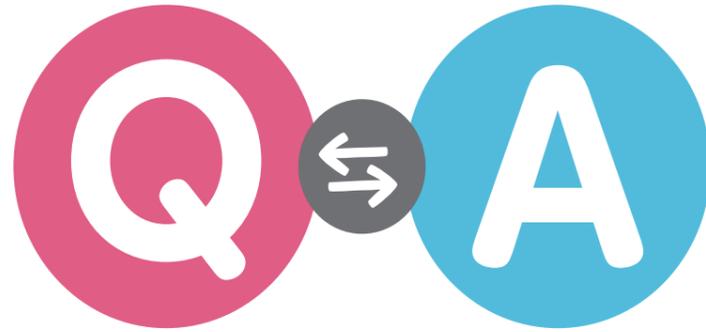
- マイナ保険証に関するお問い合わせ 与那原町健康保険課 TEL: 098-945-2204
- マイナンバーカード申請・取得に関するお問い合わせ 与那原町住民課 TEL: 098-945-2072
- もっと詳しく知りたい方 マイナンバー総合フリーダイヤル TEL: 0120-95-0178

セルフメディケーションで医療費節約!



「セルフメディケーション」とは

「日頃から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。セルフメディケーションを心がけることで、医療費も節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。



Q 実際どうしたらよいの?

A **ポイント1** 日頃から管理をする。
睡眠不足や不規則な生活や食事は、身体の免疫力を低下させ、風邪をひきやすくなったり生活習慣病発症の原因になります。



A **ポイント2** 市販薬を上手に使いましょう。

風邪気味、頭痛、胃腸の調子が悪いなど日頃よく経験する軽度の症状は、市販薬(OTC医薬品)を使い、自分で手当てしましょう。



A **ポイント3** わからないことは専門家に相談しましょう。

セルフメディケーションでは、症状に合わせた的確な薬を正しく使うことが大切です。わからないことは薬剤師などの専門家に確認してください。



A **ポイント4** 日頃から、身体の状態と生活習慣をチェックしましょう。

健康診断を受けて、日頃から自分の・体と向き合い、健康管理を心がけましょう。



セルフメディケーション税制で自己負担を減らしましょう。

セルフメディケーション税制(医療費控除)とは、健康診断・予防接種を受けている人が、OTC医薬品などの対象医薬品を年間12,000円以上購入した場合、所得控除が受けられる税制です。(医療費控除かセルフメディケーション税制のどちらかを選択します)。

セルフメディケーション
税 控除 対象

「セルフ
メディケーション税制」
に関する詳しい情報は

■制度について知りたい場合
厚生労働省

「セルフ
メディケーション
税制」
(医療費控除の特例)について



■確定申告について知りたい場合
最寄りの
税務署・国税庁

「税についての
相談窓口」



あなたは「お薬」いくつ飲んでいきますか



～ポリファーマシーとリフィル処方箋について～

ポリファーマシーについて

ポリファーマシーとは、「複数」という意味のポリと、「調剤」という意味のファーマシーを合わせた言葉です。単に服用する薬の数が多いことではなく、多剤服用のため、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなっている状態をいいます。気になる点がありましたら、薬の服用などに関して自己判断せず、服用している薬の情報を医師、薬剤師に伝え、相談しましょう。

お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」は、あなたが使っているすべての薬を記録するための手帳です。薬を処方する医師、調剤をおこなう薬剤師をはじめとした医療にかかわる専門家と情報を共有することが重要です。お薬手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。

リフィル処方箋について

リフィル処方箋とは、慢性疾患など症状が安定している患者について、医師の判断により医師および薬剤師の適切な連携のもと一定期間内であれば最大3回まで繰り返し使用することができる処方箋のことです。医師の診察を受けなくても複数回薬をうけとれるため、診療に係る時間や待ち時間の削減だけでなく、皆様の自己負担の軽減と国保医療費の削減にもつながります。

※投薬量に制限のある医薬品や湿布薬には利用できません。
リフィル処方箋を利用している間は医師の診察なしで薬を受け取るため症状の変化などに気づきやすいよう、かかりつけ薬局を決めて、服薬状況や健康状態を管理してもらうことをお勧めします。

保険証一体型(特定健診) 受診券の発行は終了します

従来の保険証一体型受診券の新規発行は令和6年12月2日をもって終了します。令和6年12月2日以降に与那原町国保に新規加入された方や、保険証を紛失された方は、特定健診(一般健診)の受診券が別途必要となります。ただし、保険証一体型受診券をお持ちの方は令和7年3月末までご利用いただけます。

あなたの体は大丈夫?
確認しよう! 特定健診

対象: 今年度まだ健診を受けていない方
20～39歳の方 → 一般健診
40～74歳の方 → 特定健診
75歳以上の方 → 長寿健診

- ① 受診券を準備する。(国保の方は保険証でOK)
- ② 健診方法を選び、予約する。
- ③ 健診料金=0円です。

【町内個別健診】ご希望の医療機関へ直接電話予約

医療機関名	住所	電話番号
与那原中央病院	字与那原2905	945-8101
なかだ内科クリニック	字東浜93-3	944-2211
ながみね内科	字与那原1121	882-0777
中村内科クリニック	字与那原3068-1	945-2587
野原整形外科	字上与那原341-2	946-1010

上記以外の医療機関でも受診できます

【集団健診】

役場へ予約(事前に予約が必要です)
健康保険課 ☎945-6633

令和6年12月から令和7年2月の集団健診の日程
集団健診 ・令和6年12月8日(日)
・令和7年1月26日(日)、27日(月)
・ // 2月16日(日)