



マイナ保険証をご利用の皆様へ

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を必ずご確認ください

電子証明書の有効期限

年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで。

※カード表面に記載されている有効期限より－5年

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

→発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目まで)です。

更新方法 手数料無料!

住民課窓口でお手続き

有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書(右図)が送付されます。同封のパンフレットをご一読いただき、お早めに更新手続きをお願いします。

※有効期限の3カ月前から更新ができます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。

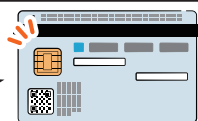


有効期限通知書

マイナンバーカードの電子証明書とは？

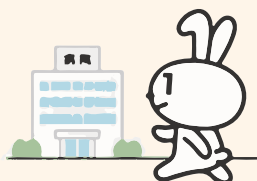
オンライン手続きにおいて、「本人であること」「本人による手続きであること」を確認するための証明データです。

裏面のICチップに入っています



? 電子証明書の有効期限が切れたことを忘れて病院等に行ったら、どうなるのですか？

電子証明書の有効期限が切れても、有効期限切れから3ヶ月間(※有効期限満了日が属する月の末日から3ヶ月間)は医療機関等を受診できます。ただし、お手元に有効な健康保険証もなく電子証明書の更新手続きもされなかった場合には、申請不要で資格確認書が発行されます。万が一、更新できないままであっても、この資格確認書で引き続き医療機関等を受診できますので、ご安心ください。



有効期限3ヶ月前

マイナ保険証 使える

電子証明書の有効期限の2～3ヶ月前を目処に、「有効期限通知書」の封書が届きます。住民課でのお手続きをお願いします。



! 期限切れ翌日

マイナ保険証 使える

有効期限切れから3ヶ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。ただし、**保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**速やかに再発行手続きをお願いします。

! 3ヶ月後

マイナ保険証 使えない

速やかに再発行手続きをお願いします。
万が一更新できなかった場合
3ヶ月以内に、資格確認書が交付されます。引き続き医療を受けられますので、ご安心ください。

Q: 電子証明書の有効期限が切れたため、更新手続きを行いました。再度、マイナ保険証利用登録をする必要はありますか。

A: 有効期限の3ヶ月後の末日までに更新した場合は、再度のマイナ保険証の利用登録は必要ありません。

- ☐ マイナ保険証に関するお問い合わせ
- ☐ マイナンバーカード申請・取得に関するお問い合わせ
- ☐ もっと詳しく知りたい方

与那原町健康保険課
与那原町住民課

TEL: 098-945-2204
TEL: 098-945-2072
TEL: 0120-95-0178

よなばる



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7年9月末現在
加入世帯数 2,610世帯
被保険者数 4,060人
与那原町健康保険課
令和7年11月発行

今年12月2日からは「マイナ保険証」または「資格確認書」をお使いください。

※マイナ保険証の利用登録をしておらず、未だ資格確認書をお持ちでない方には11月中に資格確認書を送付予定です。

とってもカンタン!

マイナ保険証

をご利用ください

1 病院等で受付



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!

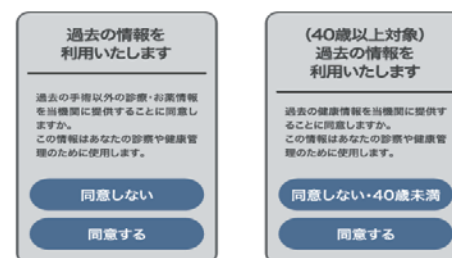
2 本人確認

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



3 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

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに!

マイナ保険証を使うメリット!

○ 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。

- ☐ マイナ保険証に関するお問い合わせ
- ☐ マイナンバーカード申請・取得に関するお問い合わせ
- ☐ もっと詳しく知りたい方

与那原町健康保険課
与那原町住民課

TEL: 098-945-2204
TEL: 098-945-2072
TEL: 0120-95-0178

セルフメディケーションで医療費節約！



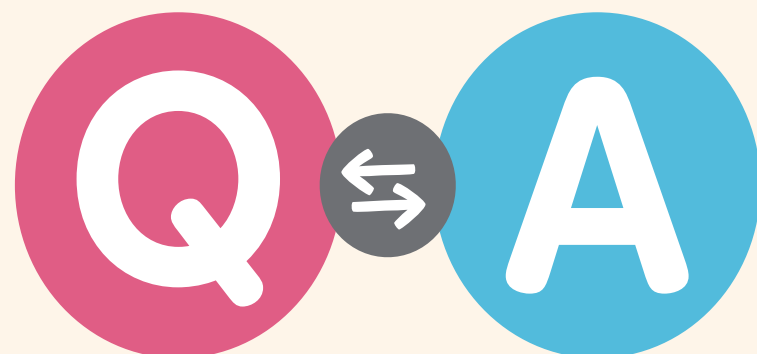
「セルフメディケーション」とは「日頃から自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」ことです。セルフメディケーションを心がけることで、医療費も節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。

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、症状に合わせた確か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・予防接種などを受けている人が、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。（医療費控除が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**いくつ飲んでいますか



重複処方にご注意



70代女性の事例

軟便が続いたため、近くの病院で便通改善薬を処方。しかし、数日後にかかりつけ医でも同じ作用の薬が処方されてしまい、女性は意図せず過剰にお薬を服用していました。薬の量が多くなったことで腎機能悪化の恐れがあったため、主治医と薬局へ相談し、お薬の量を調整して改善しました。受診時はお薬手帳を必ず提示して同じ作用の薬が重ならないよう医師や薬剤師に確認しましょう。



80代男性の事例

めまいが出るたび不安で受診先を変え、2ヶ所の病院から同じ作用（血圧を抑える）の薬が処方されてしまいましたが、別々の薬だと思い2種類を服用していました。薬の効用が重なったため、血圧が下がり過ぎてめまいを招いた可能性があります。男性は医師や薬局に相談して重複服用を解消しました。受診時はお薬手帳を必ず提示し、「コンビニ受診」は控え、まずはかかりつけ医にご相談ください。

～ポリファーマシー、リフィル処方箋、バイオ後続品について～

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。

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。

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受けとれるため、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療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。

バイオ医薬品（バイオテクノロジー応用医薬品）とは

バイオ医薬品（バイオテクノロジー応用医薬品）とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術などを応用して、微生物や細胞が持つタンパク質（ホルモン、酵素、抗体など）などを作る力を利用して製造される医薬品です。
例：インスリン（糖尿病治療薬）、インターフェロン（C 型肝炎治療薬）、リツキシマブ（抗がん剤など）

バイオシミラー（バイオ後続品）とは

バイオシミラー（バイオ後続品）は、国内で既に承認・販売されているバイオ医薬品（先行バイオ医薬品）の特許期間・再審査期間満了後に、異なるメーカーから販売される、先行バイオ医薬品と同等 / 同質の製品です。

バイオシミラーを使うメリット

バイオシミラーは原則として、特許が切れたバイオ医薬品の 70% の値段になります。そのため、患者・家族の経済的な負担の軽減につながる事が期待されています。