

## ■ねんきんネットを利用しよう

市民課 ☎65・1232

ねんきんネットは、スマートフォンやパソコンなどから年金情報を手軽に確認できるサービスです。さらに、行政手続のオンライン窓口「マイナポータル」と連携すると年金に関連した電子申請も行えます。ぜひ、ご利用ください。

### ▼ねんきんネットのできること

- ・年金記録の確認
  - ・将来の年金見込額の試算
  - ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
  - ・公的年金などの源泉徴収票や社会保険料控除証明書などの確認
  - ・日本年金機構から郵送された各種通知書の確認 など
- ※ねんきんネットの利用には、基礎年金番号・氏名・生年月日・住所などの「ご利用登録」が必要です。

### ▼マイナポータルとの連携でできること

- ・国民年金第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更など）
- ・国民年金保険料免除・納付猶予・学生納付特例の申請
- ・社会保険料（国民年金保険料）控除証明書などの電子データの受け取り

- ・扶養親族申告書の電子申請 など
- ※マイナポータルの利用者登録には、マイナンバーカード、マイナンバーカード受け取り時に設定した利用者証明用電子証明書パスワードが必要です。

### 【問い合わせ】

ねんきん定期便・ねんきんネット専用 ☎0570・058・555（ナビダイヤル）  
 ※050で始まる電話でおかけになる場合は、☎03・6700・1144（一般電話）



## ■健康を守って、上手に医療費節約

国保課 ☎65・1219

自分の健康に責任を持ち、軽度な不調は自分で手当てをすることを「セルフメディケーション」と言います。体調がすぐれないときは、薬局で薬剤師に相談してOTC医薬品（市販薬）で対処するか、医療機関で対処するかなどを判断しましょう。医療機関を適正に受診することで、医療費の節約につながります。

### ▼医療費節約7つのポイント

- ① かかりつけ医を決める  
 病状や病歴、体質などを踏まえた診療などを受けられます。専門の医療機関を紹介する必要がある場合も、かかりつけ医の紹介状を持参すると、選定療養費の支払いが不要になります。
- ② 平日の診療時間内に受診する  
 夜間や休日は緊急性の高い患者のための診療時間で、医療費が割高に設定されています。
- ③ 重複受診（病院のかけもち）は避ける  
 同じ病気で複数の医療機関を受診すると、受診する度に余分に初診料などがかかります。
- ④ ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用する  
 開発コストがかからない分、新薬より低価格です。効き目や安全性に違いはありません。
- ⑤ かかりつけ薬局・薬剤師を決める  
 服薬情報を一括管理でき、薬の重複や飲み合わせなどについての助言が受けられます。お薬手帳はいつでも持ち歩くようにしましょう。
- ⑥ 薬の用法・用量、タイミングを正しく守って内服する  
 多くの薬を併用することで副作用などの有害事象を引き起こすことを「ポリファーマシー」と言います。正しく服用できないと症状悪化や、さらに薬が増える恐れがあります。薬の種類が多い場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。
- ⑦ リフィル処方箋を活用する  
 医師が認めた場合には、同じ処方箋（リフィル処方箋）で最大3回まで医師の診察なしで薬を受け取れます。