

問合せ先
北海道後期高齢者医療広域連合
役場福祉課 係 ☎ 011-290-5741
5601-2214

医療費通知について

医療費通知を全受診者へ送付します

医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療期間等を受診した全ての被保険者の皆さまへ送付します。

- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など、皆さまの健康保持・増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診察日数等に間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
令和3年7月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
令和3年8月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
合計				28,000	2,800

注意事項

- ・医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- ・自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。
- ・このお知らせは、皆さまの受診状況についてお知らせするもので、請求書ではありません。また、特に手続きなどを行っていただく必要はありません。

医療費控除の申告について

- このお知らせは、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。
- 申告時に間に合わない診療月分は領収書の原本が必要です。
- 医療費控除の申告に関することは税務署にお問合せください。

発送月・対象診療月

後期と国保では発送時期が違います。

後期高齢者医療保険加入者

発送月	診療月
令和4年1月（月上旬）	令和3年1月～9月
令和4年2月（下旬）	令和3年10月～12月

国民健康保険加入者

発送月	診療月
令和3年6月（発送済）	令和2年12月～令和3年3月
令和4年2月（月上旬）	令和3年4月～11月
令和4年6月（予定）	令和3年12月～令和4年3月

セルフメディケーションをしましょう

セルフメディケーションとは、「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」（WHO 定義）です。具体的な方法として、適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、体調管理（体重・体温・血圧等測定）、健康診断を受診するなどがあげられます。

- ・毎日の健康管理の習慣が身につく
 - ・医療や薬の知識が身につく
 - ・疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
 - ・通院が減ることで国民医療費が抑制されるなどの効果があります。
- 日ごろから健康を意識することによって、健康の維持、生活習慣病予防・改善に努めましょう。

OTC 医薬品を活用しましょう

OTC 医薬品とは、Over the counter の略で、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。薬剤師に相談してみましょう。

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

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するために、一定の条件のもとで所得控除を受けられる制度です。

国民年金からのお知らせ

「ねんきんネット」をご存知ですか？

「ねんきんネット」は、お客様がインターネットを通じてご自身の年金に関する様々な情報を手軽に確認できるサービスです

問合せ先

帯広年金事務所（帯広市西1条南1丁目）
☎ 0155-258113
役場住民課 係 ☎ 01574-2213

「ねんきんネット」では…

- ☑ 24時間いつでも、最新の年金記録を確認できます！
- ☑ ご自身で簡単に年金見込額を試算できます！
- ☑ 公的年金等の源泉徴収票などの再交付申請ができます！
- ☑ スマートフォンでもご利用いただけます！
- ☑ 高度なセキュリティで安心です！

「ねんきんネット」でできること

「将来の年金見込額を知りたい」「自分の年金記録を見たい」「日本年金機構からの通知書を見たい」「自分の記録が未確認記録になっていないか確認したい」「日本年金機構への届書を楽しみに作りたい…」その他、お客様に役立つサービスをそろえていますので、ぜひご利用ください。

ご利用いただける方

「ねんきんネット」は、基礎年金番号をお持ちの方がご利用できます。ただし、昭和61年4月1日前に年金受給権が発生した老齢年金を受けている方は、ご利用いただけません。（年金証書に記録の年金コードがゼロから始まるものを受けている方が該当します。例：0 x x x）

「ねんきんネット」を利用するには「登録」を！

初めて「ねんきんネット」を利用するときは、日本年金機構ウェブサイトの「ねんきんネット」ページ http://www.nenkin.go.jp/n_net/ にアクセスし、「新規ご利用登録」を選びます。

続いて「ねんきん定期便」をお持ちの方は「ご利用登録（アクセスキーをお持ちの方）」を選び、アクセスキーなどの必要情報を入力すると、ユーザーIDが発行されますので「ログイン」画面から「ねんきんネット」を利用することができます。

「ねんきん定期便」をお持ちでない方は、「ご利用登録（アクセスキーをお持ちでない方）」を選び、必要情報を入力すると、通常5日ほどでユーザーIDが発行、郵送されますので、「ねんきんネット」が利用できるようになります。※アクセスキーの有効期限は、お手元に届いてから3か月です。有効期限後は、「ご利用登録（アクセスキーをお持ちでない方）」を選んでご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちの方は

「ねんきんネット」に登録していなくても、マイナポータルから「ねんきんネット」にアクセスできます。ぜひご利用ください。

マイナポータルの詳細は

登録手続きなどに関するお問合せは…

ねんきんダイヤル **0570-058-555**（ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号）へ

受付時間 ▶ 月曜 8:30～19:00 / 火～金曜 8:30～17:15 / 第2土曜 9:30～16:00
※050から始まる電話からは、03-6700-1144におかけください。