

政府からのお知らせを取りまとめた冊子です。

点字・大活字広報誌

ふれあい らしんばん

Vol. 87

.....

令和4年
9月発行

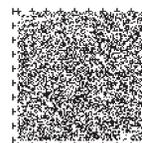


より多くの方に読んでいただくために、
回覧用、貸し出し用としてぜひご活用ください。



政府広報

あしたの暮らしをわかりやすく
内閣府政府広報室



目次

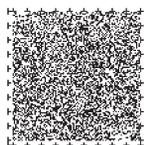
夕暮れ時には車に注意！
～歩行者が亡くなる交通事故が
多発しています～……………1と37

薬は正しく使いましょう
～知っておきたい薬の知識～……………8と44

一人で悩まずに、
法テラスへ電話してみませんか？ …… 19と56

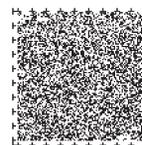
後期高齢者医療における窓口負担割合の
見直しについてお知らせです…………… 27と65

「ふれあいらしんばん第87号」は、
1～36ページまでを点字、37～72ページまでを
大活字にて表示しています。



夕暮れ時には車に注意！ ～歩行者が亡くなる交通事故が 多発しています～

日没時間が早まる今の時期。夕暮れ時は急激に暗くなっていくため、車を運転するドライバーは暗さに慣れず、歩行者に気付きにくくなります。夕暮れ時は、一日の中でも歩行者が死亡する交通事故が多発する危険な時間帯です。事故を防止するための注意点を覚えておきましょう。

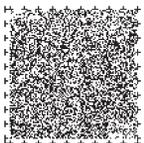


.....

**Q. 「夕暮れ時」は事故が多発する
時間帯なのですか？**

A. 過去5年間のデータを見ると、死亡事故発生件数は17時台から19時台の時間帯が多くなっています。季節や地域によって差はありますが、「夕暮れ時」となる時間帯です。また、日没前後1時間の死亡事故発生件数は、特に10月から12月にかけて増加する傾向にあります。

.....

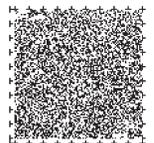


.....

Q. 夕暮れ時はどのような事故が多いのでしょうか？

A. 過去5年間のデータを見てみると、夕暮れ時に発生した死亡事故の半数近くが「自動車対歩行者」によるものです。夕暮れ時の「自動車対歩行者」事故は、昼間と比べて約3.6倍も多くなっています。そして、そのほとんどが「歩行者が道路を横断しているとき」に発生しています。

.....

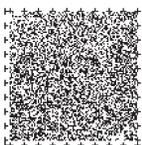


.....

**Q. 道路を横断する際は、
どのようなことに注意すればよいですか？**

A. 横断中の事故にあわないように、次のことを意識しましょう。

- **横断歩道が近くにあるところでは、その横断歩道を渡りましょう。**
- **近くに横断歩道などが無い道路を横断する際は、左右の安全をよく確認して、手を上げるなどして、運転者に対して横断する意思を明確に伝えましょう。**
- **車が近づいてきている場合は、車が止まるか、通り過ぎてから横断するよう心がけましょう。**

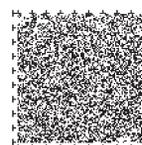


- 斜め横断はやめましょう。横断距離・時間が長くなり危険です。
 - 車のすぐ前や後ろを横断することはやめましょう。ドライバーからは、死角となって見えていない場合があります。
-

Q. 横断中の事故で多い事例などありますか？

A. 道路横断中の死亡事故は、道路の中央付近を過ぎた歩行者が左側から来る車両と衝突する事故が多く、特に、夜間に高齢者がこのような事故にあうケースが多くなっています。横断する前だけではなく、道路の中央付近に来たら、もう一度左方向の安全を確認するようにしてください。

.....

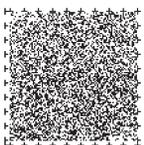


.....
Q. 服装などで工夫できることなどありますか？

A. ドライバーはライトをつけていても、接近するまで歩行者に気付かないこともあります。特に、暗い色の服装では暗闇に同化してしまい、発見が遅れます。できるだけ早くドライバーに気付いてもらえるように、暗い時間帯に外出する際は、明るい色の服装を心がけましょう。

.....
Q. ライトが当たると光る反射材は効果がありますか？

A. 反射材は、受けた光を光が来た方向に強く反射する素材なので、自動車の前照灯などから出る光が当たると明るく光って見え、気付いてもらいやすくなります。ドライバーから見て、「反射材を着用している歩行者」は「着用していな

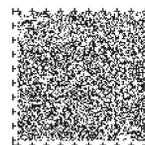


い歩行者」よりも2倍以上手前で発見できるといわれています。杖や靴、カートにつけるシールやキーホルダーのほか、足首・手首のバンド、たすきタイプなど様々なものがありますし、あらかじめ反射材が組み込まれた靴や衣類などもあります。そのほか、ライトを活用するのも効果的です。自分の生活スタイルに合わせて活用してください。

.....

道路を横断する際は、「見えているだろう」「止まってくれるだろう」と思い込まないことが重要です。左右の確認を怠らず、安全に横断しましょう。

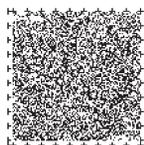
警察庁では、夕暮れ時から夜間の時間帯の交通事故を防ぐため、実験映像などを交えて分かりやすく解説した動画をウェブサイトで公開しています。「知って実践 歩行者」で検索してみてください。



薬は正しく使いましょう ～知っておきたい薬の知識～

.....

病気やケガの治療などで大切な役割を果たす「薬」。私たちの健康な暮らしを保つために、頼りになる存在ですが、その一方で、正しく使わないと思わぬ副作用を引き起こし、重い症状では死に至ることも。今回は知っておきたい薬の基本をご紹介します。



.....

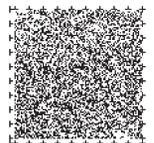
Q. 薬には種類があるのですか？

A. 私たちが普段から使っている薬には、大きく分けて「医療用医薬品」と「OTC医薬品」の2種類があります。

「医療用医薬品」とは？

医療機関で、医師がその人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方する、その人だけに合った薬です。

医療用医薬品には「新薬」と「ジェネリック医薬品」の2種類があります。「ジェネリック医薬品」は、新薬の特許が切れた後に製造・販売される薬で、新薬と同じ有効成分を含み、同等の治療効果があると認められています。新薬に比べて薬の値段が5割程度、中にはそれ以上安

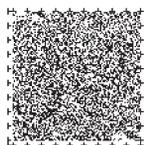


くなるものもありますので、使用をおすすめしています。

「OTC 医薬品」とは？

いわゆる市販薬のことで、「要指導医薬品」と「一般用医薬品」の2種類があります。「要指導医薬品」は、使用する際に特に注意が必要な医薬品で、購入する際には、薬剤師から対面での情報提供や指導を受ける必要があります。「一般用医薬品」は、リスクに応じて第1類から第3類に分類されています。OTC 医薬品を購入する際に、不安なことや疑問がある場合は、薬剤師や登録販売者に遠慮せず相談するようにしてください。

.....

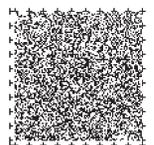


.....
Q. 薬を使用する際の注意点などがありますか？

A. 薬には必ず説明書がついています。正しい使い方、効き目、副作用や保管上の注意などに関することが書かれていますので、使用前に必ず目を通す習慣をつけましょう。説明書は保管しておき、必要なときにすぐ読めるようにしておくといいですね。

.....
**Q. 薬の効きが悪く感じたら、
飲む量を増やしてみても大丈夫ですか？**

A. 薬は決められた量よりも多く飲んだからといって、よく効くわけではありません。逆に副作用や中毒症状などが現れることもあります。決められた量を必ず守りましょう。また、薬を飲むタイミングについても決められたとおりに飲ま



ないと、効果がなかったり、副作用が現れたり
しますので、必ず決められたタイミングで飲む
ようにしましょう。

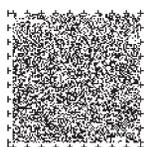
.....

**Q. 飲み忘れてしまったときは
どうしたらいいですか？**

A. 気付いたときにすぐに飲みましょう。ただし、
次の服用時間が近づいている場合は、その分は
飲まず、次の回から飲むようにしてください。
2回分をまとめて飲むのは絶対にやめましょう。

薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が
異なる場合もありますので、薬を受け取るとき
に、医師や薬剤師に対応を確認しておいてくだ
さい。

.....

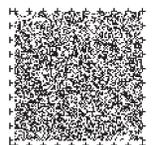


.....

**Q. 薬は飲み合わせが悪いものもあると
聞きますが…**

A. いくつかの薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり、逆に効きすぎてしまったりすることがあります。また、食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものもあります。必ず医師や薬剤師に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えるようにしましょう。その際に、お薬手帳を見せると、飲み合わせの確認もしやすくなります。

.....

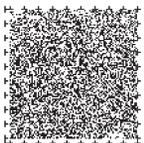


.....

Q. お薬手帳にはどのような役割があるのですか？

A. お薬手帳は、自分が使っている全ての薬を記録するための手帳です。医師や薬剤師がお薬手帳を見て、使っている全ての薬を把握できるように、毎回必ず提出するように心がけてください。薬局では、薬剤師がお薬手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。かかりつけの薬剤師・薬局をもつとより安心です。

.....

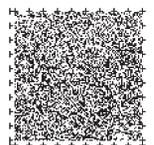


.....

**Q. かかりつけの薬剤師や薬局をもつと、
どういうメリットがありますか？**

A. まず、複数の医療機関から処方箋をもらっても、かかりつけの薬局なら、薬の飲み合わせや重複などを総合的にチェックしてもらえたり、薬の効果や副作用について継続的に確認してもらえたりします。また、生活習慣を把握して、自分に合った薬の飲み方や、飲み忘れ防止の方法を提案してくれるので、飲み残しや飲み忘れを防ぎやすくなります。さらに、薬の副作用や飲み間違いについて困ったときなどに、電話等で相談することができます。

.....

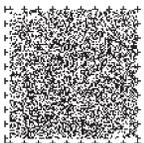


.....

**Q. 薬の副作用が現れたときは
どうしたらよいですか？**

A. 薬を飲むと本来の目的とは別に、眠気やのどの
渇きなどといった副作用が起こる可能性があり
ます。また、アナフィラキシーなどの重い副作
用の症状を引き起こす可能性もありますので、
薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬
剤師に相談しましょう。「何という薬を、どの
くらいの量・期間使用し、どのような症状がで
たか」を説明できるようにすることが大切です。

.....

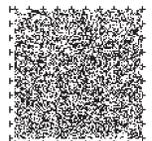


.....
Q. 副作用に注意が必要な方などはいますか？

A. 以下の方は、特に薬の副作用に注意していただきたい方々です。

- アレルギーのある方
- 過去にひどい副作用を経験したことがある方
- 医師の治療を受けている方
- 肝臓や腎臓など、薬の成分を代謝・排せつする臓器に疾患のある方
- ほかの薬も飲んでいる方
- 妊娠の可能性がある方、妊娠中・授乳中の方
- 高齢の方

そのほか、危険を伴う作業や、機械類の運転操作をする方は、眠気などの副作用に注意が必要です。

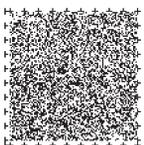


.....
Q. 薬の保管についても注意点などありますか？

A. 湿気、日光、高温を避け、子供が誤飲しないように手の届かないところに保管しましょう。また、誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤などとは区別して保管してください。ほかの容器に入れ替えての保管も避けましょう。

.....
Q. セルフメディケーション税制という制度があるようですが、どのようなものですか？

A. セルフメディケーション税制とは、税制の対象となっているOTC医薬品、いわゆる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入した場合、その超える部分の金額が所得控除の対象となる制度です。ただし、きちんと健康診断を受けていることなど、一定の条件を満たしている必要



があります。

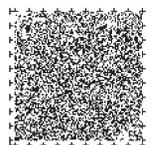
対象品はレシートに★印などの印字がされています。申請の際に必要なになりますので、レシートは捨てずに保管しておいてください。

.....

薬の使用法、副作用、飲み合わせやジェネリック医薬品に関するご相談は、PMDA／医薬品医療機器総合機構までお電話ください。

電話 03-3506-9457

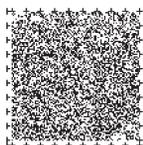
(受付時間 平日 朝9時～夕方5時)



一人で悩まずに、 法テラスへ電話してみませんか？

.....

借金や相続などのお金の悩み。夫婦や男女関係など人間関係のしがらみ。世の中にはいろいろなトラブルがあります。「誰に相談すればいいのかさえも分からない」、そのようなトラブル解決への道案内をしてくれる。それが、日本司法支援センター、通称「法テラス」です。



.....

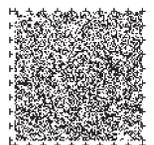
Q. 法テラスは、どんなところなのですか？

A. 誰もが、法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供を受けられるようにするために、平成18年に国によって設立されたのが法テラスです。全国各地に103の事務所が設置されています。法テラスでは様々な法的トラブルを解決に導くためのサポートをしています。

.....

Q. どのようなトラブルの問い合わせがありますか？

A. 特に多いのは“借金”や“離婚”のトラブルです。そのほか、“労働”や“相続”、“遺言”などの問い合わせが多くあります。また、近年は、DV被害や児童虐待、ストーカー被害に関する問い合わせも増えてきています。法的トラブルにあたるかどうか分からなくても、困ったこと



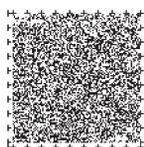
があれば、まずはお気軽に法テラスに問い合わせ
せてみてください。

.....

**Q. 問い合わせに対して、
どのような対応をしてくれるのですか？**

**A. お困りの問題解決に役立つ法制度や各種手続
き、適切な相談窓口の情報を提供してくれま
す。また、経済的に余裕のない方には、弁護士
や司法書士による無料法律相談を案内してくれ
ます。**

.....

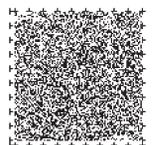


.....

Q. 弁護士や司法書士に無料で法律相談できる場合もあるのですね。

A. 法律相談をご希望の方には、口頭で利用条件を満たしているかの確認を行い、満たしていれば、お近くの法テラスなどで弁護士や司法書士に相談することができます。なお、同じ問題につき3回まで相談可能です。さらに、法的手続きを進める上で、弁護士や司法書士費用が必要になる場合には、利用条件を満たす方かどうか審査を行い、法テラスがその費用を立て替えることもしています。

.....

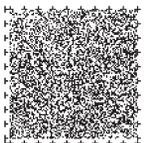


.....

**Q. DV被害などについては、
どのように対応してくれますか？**

A. DVやストーカー、児童虐待の被害を受けている方、または受けるおそれのある方は、問い合わせをすれば、いち早く法律相談を受けることができます。もし、一時的な避難が必要なケースであれば、身の安全の確保について相談することができる窓口や、配偶者暴力相談支援センターのような専門の機関を案内してくれる場合もあります。お電話したことや内容の秘密は厳守されますので、安心してお電話してみてください。

.....

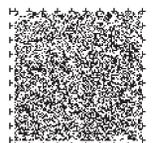


.....

Q. 高齢で認知機能が低下している方などには、特別の制度があるそうですが？

A. 高齢や障害などで認知機能が十分でない方は、法的問題を抱えていても、ご自分で法律相談を受けるために行動することが難しい場合があります。こうした場合、福祉機関などの支援者から法テラスに申し入れをすることで、弁護士や司法書士が相談者のご自宅や福祉施設等に伺うなどして、支援者と連携して法律相談等を実施する制度があります。この制度は、家族や知人など、個人の方からの申込みはできません。

.....



.....

**Q. 法テラスを利用したい場合には
どんな方法がありますか？**

**A. 問い合わせは電話やメール、窓口で受け付けて
います。**

【電話】

法テラス・サポートダイヤル

おなやみなし
0570-078374

通話料はかかりますが、利用料は無料です。

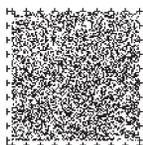
【メール】

法テラスのホームページへ。

「法テラス メール問い合わせ」で検索してく
ださい。

【窓口での問い合わせ】

各都道府県にある法テラスへ。



犯罪被害にあわれた方や、そのご家族の方の
ための、犯罪被害者支援ダイヤル

【電話】0120-079714
なくことないよ

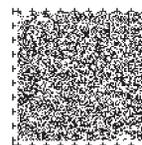
個々の状況に応じて、損害の回復や苦痛の軽減
ができるよう、刑事手続きの流れや各種支援制
度、相談窓口などの情報を案内してくれます。
通話料と利用料ともに無料です。

.....

Q. コロナ禍での対策は取られていますか？

A. 弁護士や司法書士との法律相談は、電話やオン
ラインで行える場合もありますので、お近くの
法テラスへお電話してみてください。

.....



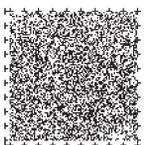
.....

**Q. 法テラスのバリアフリー対応は
どうなっていますか？**

A. 全国各地の法テラスがバリアフリー対応していますが、事務所によっては一部対応できていない場合があります。また、盲導犬同伴の対応については各事務所で異なりますので、詳細はお近くの法テラスへお気軽にお問い合わせしてみてください。

.....

法テラスのサービスは司法をどんどん身近なものにしてくれています。もしあなたが「誰に相談していいのかわからない」、そんなトラブルに巻きこまれてしまったときは、ひとりで悩まずに法テラスにお電話してみてください。



後期高齢者医療における 窓口負担割合の見直しについて お知らせです

.....

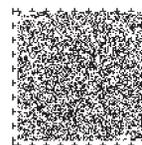
この秋から、後期高齢者医療の被保険者のうち、一定以上所得のある方は、医療費の窓口負担割合が変わります。どのような変更が行われるのか、どのような方が変更の対象になるのか、負担が増える方の配慮措置などについてお知らせします。

.....

Q. 後期高齢者医療の窓口負担割合は、いつから変わるのですか？

A. 2022年10月1日からとなります。負担割合が変わるのは、後期高齢者医療の被保険者全体の約20%の方です。

.....



.....

**Q. 後期高齢者医療の被保険者というのは、
どのような方が対象ですか？**

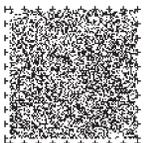
A. 原則として75歳以上の方が対象です。また、65歳以上75歳未満で、一定の障害があると後期高齢者医療広域連合から認定を受けた方も、被保険者になります。

.....

Q. 現在の窓口負担割合はどうなっていますか？

A. 医療機関等にかかる際には、かかった医療費の一部について窓口でお支払いいただくことになっています。現在、後期高齢者医療の被保険者の窓口負担割合は原則1割です。ただし、現役並みの所得がある方は、現役世代と同じように3割負担となっています。

.....

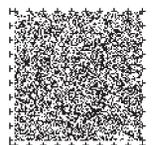


.....

Q. どうして窓口負担割合の見直しがおこなわれるのですか？

A. 2022年度以降、団塊の世代が後期高齢者となり始めることで、後期高齢者の医療費の増大が見込まれています。後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いた約4割は、現役世代が負担する構造になっており、今後も負担が増えていくことが見込まれています。現役世代の負担上昇を抑えるために、少しでも多くの方に「支える側」として、能力に応じた負担をしていただくことで、国民皆保険を未来に繋いでいこうというものです。

.....



.....

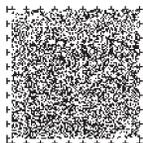
**Q. 10月以降、窓口負担割合は
どのように変わりますか？**

A. 既に窓口負担割合が3割となっている現役並み所得者を除き、後期高齢者医療の被保険者で、一定以上の所得のある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。

窓口負担割合が2割となるかどうかは、「課税所得」や「年金収入とそのほかの所得金額の合計額」をもとに、世帯単位で判定されます。

なお、遺族年金や障害年金は「年金収入」には含まれません。

.....



.....

**Q. 自分の窓口負担割合がどうなるかは、
いつ、どのように分かりますか？**

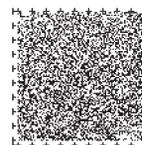
A. ご自身の窓口負担割合については、9月頃に後期高齢者医療広域連合又は市区町村から、見直し後の負担割合が記載された被保険者証が交付されますので、そちらをご確認ください。

.....

**Q. 窓口負担増に対する配慮措置などは
ありますか？**

A. 今回の変更で、今までより負担額が増加する方が必要な受診を控えてしまったりしないように、2025年9月末までの配慮措置が設けられています。

窓口負担が2割となる方については、今回の



見直しに伴う負担増加額を1ヶ月につき最大3,000円までに抑えます。ただし、入院の医療費はこの対象外となります。

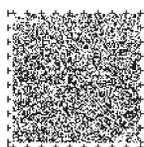
.....

Q. 負担増加額が月に3,000円を超えたら、それ以上は請求されないのですか？

A. 同一の医療機関での受診については、上限を超えた額を窓口で支払う必要はありません。複数の医療機関での受診の合計額に関しては、後日、差額を高額療養費の口座へ払い戻します。この、払い戻し先の口座はご自身で登録していただく必要があります。

2割負担となる方で払い戻し先の口座が登録されていない方には、各都道府県の後期高齢者医療広域連合や市区町村から申請書が郵送されますので、お手続きをお願いします。

.....

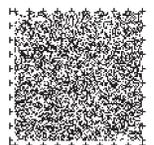


.....

**Q. 保険制度の変更などがあると、
還付金詐欺などの心配もありますね。**

A. 高額医療費の還付を装った詐欺などには十分注意してください。電話や職員訪問による口座情報登録をお願いすることは絶対にありません。同じく、キャッシュカードや口座通帳を預かったり、ATMの操作をお願いしたりすることも絶対にありませんので、覚えておきましょう。

.....

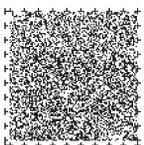


日本は、国民皆保険のもと、広く国民に公的医療保険を保障し、世界最高レベルの平均寿命と保健医療水準を実現してきました。

今回の見直しは、国民皆保険制度を、全ての世代で広く支えていく「全世代対応型の社会保障制度」を構築するためのものです。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

今回の後期高齢者医療における窓口負担割合の見直しなどに関するご質問等は、都道府県の「後期高齢者医療広域連合」や、市区町村の「後期高齢者医療担当窓口」にお問い合わせください。

見直しの背景等に関するご質問は、厚生労働省コールセンター（0120-002-719）にお問い合わせください。



この広報誌は、「政府広報オンライン」でも
お知らせしています。

また、音声によるご案内もしています。

● 政府広報オンライン ●

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん」

ふれあいらしんばん

検索

音声広報CD「明日への声」

明日への声

検索

点字・大活字広報誌

ふれあいらしんばん Vol.87

令和4年9月発行

発行 ● 内閣府政府広報室

制作 ● 高速録音株式会社

