

大 館 市

国民健康保険

福祉医療制度

後期高齢者医療

あんない

平成31年3月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7047

Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

予告



脳ドック・人間ドックの助成を行います

平成31年度も、国保に加入しているかたを対象に、脳ドック・人間ドックの費用助成を行う予定です。検査内容や申込方法など、詳しくは「広報おおだて」4月号に掲載する予定です。ぜひご覧ください。

申請・問い合わせ 保険課国保係 ☎43-7047

【脳ドック】

対 象 者

昭和20年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれたかたで、市の国民健康保険に加入しているかた。

※国民健康保険税に滞納がない世帯に限ります。

助 成 金 額

2万円(予定)

実施医療機関

- ・ 扇田病院
- ・ 秋田労災病院
- ・ 石田脳神経外科クリニック
- ・ 久保脳神経外科クリニック

実施医療機関が4つになりました

【人間ドック】

対 象 者

昭和20年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれたかたで、市の国民健康保険に加入しているかた。

※国民健康保険税に滞納がない世帯に限ります。



助 成 金 額

日帰り 2万2476円

(予定)

1泊2日 4万1476円

(予定)

実施医療機関

- ・ 秋田県総合保健センター(秋田市)
- ・ 総合病院
- ・ 扇田病院
- ・ 秋田労災病院

31年度からの変更点

・ 人間ドックの申し込み・問い合わせ先が健康課から保険課国保係に変わります。

・ 脳ドックの申込方法が往復はがきから通常(官製)はがきに変わります。

・ 脳ドックの実施医療機関に久保脳神経外科クリニックが新たに加わります。

● 注意 ●

・ 実施医療機関によって検査内容や自己負担額は異なります。

・ 脳ドック・人間ドック共に定員を超えた場合は抽選になります。結果は申し込んだかた全員にお知らせします。

・ 助成金額など、内容が変更になる場合があります。

国保の加入・脱退の届け出は忘れずに

75歳未満で、勤め先の健康保険に加入しているかたと生活保護を受けているかた以外は、全員国民健康保険(国保)に加入しなければなりません。就職・退職などによる健康保険の資格の異動は、市では知ることができません。そのため、届け出が無いと保険税・保険料が二重に掛かったり、無保険状態になったりします。退職などで健康保険の資格を喪失したときや、就職して健康保険に加入したときなどは、必ず国保の加入・脱退の届け出をしてください。

【国保加入の届け出に必要なもの】

- ・健康保険資格喪失証明書(連絡票)
- ・会社・事業所により名称や様式は異なります。

離職票とは異なりますのでご注意ください。

(離職票は雇用保険の手続きに使用します)

【国保脱退の届け出に必要なもの】

- ・健康保険の保険証の原本(被扶養者分含む)
- ・国保の保険証の原本(被扶養者分含む)
- ・高齢受給者証、限度額適用認定証

(お持ちのかたのみ)

加入・脱退の届け出Q & A

Q. 国保脱退の届け出をしたいのですが、仕事で遠方におり窓口に行けません。

A. 届け出に必要なものがあれば、代理のかたによる申請も可能です。代理のかたの申請も難しい場合は、保険課国保係までご相談ください。(☎43・7047)

Q. 国保加入の届け出をしたいが、健康保険資格喪失証明書がまだ送られてこないので届け出できません。早く保険証を貰って病院を受診したいがどうすればいいでしょうか。

A. 医療機関の窓口で、国保への切り替え手続き中のため保険証が手元にない旨を申し出て、医療機関の指示に従ってください。

申請場所

市民課市民係(本庁1階②④番窓口)
 比内総合支所市民生活係(比内総合支所1階)
 田代総合支所市民生活係(田代総合支所1階)

☎43・7042
 ☎43・7094
 ☎43・7099

修学のため転出するかたへ

修学のために大館市から住所を移した後も、引き続き大館市の国民健康保険に加入する必要がある場合は届け出が必要です。

届け出に必要なもの

- ・修学するかたの国保の保険証
- ・在学証明書
- ・はんこ

3月中に転出の届け出をする場合は、合格通知や入学許可証など修学先の正式名称が確認できるものをお持ちください。
 保険証は、4月以降に在学証明書を提出したときに改めて発行します。

なお、卒業や中途退学などで学生でなくなったときも届け出をお願いします。

※防衛大学校や無認可校など対象にならない学校があります。



国保加入前に確認したい2つの制度

①退職後の健康保険任意継続

勤め先の健康保険に継続して2カ月以上加入していた75歳未満のかたは、退職日の翌日から20日以内に申請すれば、退職後も2年間を限度に勤め先の健康保険に加入することができます。

任意継続の保険料は退職時の給与で決まり、原則2年間変わりません。また、国保は世帯内の加入者数に応じて保険料が変わりますが、任意継続では条件を満たせば加入者1人分の保険料になります。そのため、任意継続の保険料の方が国保税より低額になる場合があります。

市では、国保に加入した場合の国保税の試算を行っています。任意継続した場合の保険料は、勤め先にご確認ください。



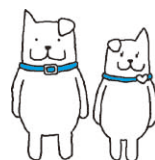
注意

・任意継続の申請期限は退職日の翌日から20日以内です。ご注意ください。国保税と任意継続保険料の試算を行う場合は、退職前に行っておくことをお勧めします。

・健康保険によっては国保にはない独自の医療費助成制度が設けられている場合があります。健康保険で現在医療費助成制度を受けているかたはご注意ください。

②扶養認定

勤め先の健康保険は、扶養の人数で保険料が増えることがないという利点があります。扶養の対象となる年収の目安は、130万円(60歳以上のかたは180万円)未満で、健康保険加入者本人の年収の半分以上です。収入がある場合でも、家族の勤め先に相談してみよう。



注意

・健康保険加入者本人が扶養している配偶者・子・父母・祖父母であれば、同居している必要はありません。
・年収には遺族年金や障害年金も含まれます。
・障害者の場合、年収の基準は60歳未満でも180万円未満です。
・扶養の実態、家計の状況、就労能力などによって認定されない場合もあります。

◆問い合わせ

任意継続についての条件や保険料、扶養認定については勤め先にお問い合わせください。
国保税の試算は

税務課市民税係 ☎ 43・7033



国保の資格は「届け出日から」ではありません

国保の資格取得日は、退職などでほかの健康保険の資格を喪失した日であり、加入の届け出をした日ではありません。
日本では、国民全員が何らかの健康保険に入っていないければならないため、保険に加入する届け出の際には、無保険の期間ができないようになっています。そのため前の健康保険の資格を喪失した日から国保に加入することになり、国保税の納付義務も遡って発生します。



健康保険喪失日

国保加入手続き

喪失日まで遡って資格が発生
国保税も喪失日から計算します

資格取得日

届け出日

健 保

国 保

後期高齢者医療制度のお知らせ

申請・問い合わせ
保険課医療給付係

☎ 43
・ 7 0 4 6

給付金の申請忘れは

ありませんか？

療養費の支給

医師の指示で治療のための補装具などを購入した場合、補装具の代金から自己負担分を引いた額が支給されます。

必要なもの
保険証・領収書・医師の指示書・通帳・はんこ

葬祭費の支給

後期高齢者医療制度に加入しているかたが亡くなった場合、葬祭を行ったかたに5万円が支給されます。

必要なもの

亡くなったかたの保険証・葬祭を行ったかたの通帳・葬祭を行ったかたのはんこ

高額療養費の支給

1カ月当たりの医療費の自己負担限度額が下表を超えた場合、超えた分の金額が高額療養費として支給されます。

必要なもの

保険証・通帳・はんこ

※一度申請すれば、自己負担限度額を超えた月があった場合に高額療養費を自動的に計算し、登録された口座に振り込みます。

医療機関での自己負担限度額(月額)

現役並み所得者のかたは、平成30年8月から市民税課税標準額により3つの区分に分けられました。



所得区分		市民税 課税標準額	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者※1	現役並み所得者Ⅲ	690万円以上	外来(個人単位)の適用なし	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは140,100円)
	現役並み所得者Ⅱ	380万円以上 690万円未満		167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは93,000円)
	現役並み所得者Ⅰ	145万円以上 380万円未満		80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは44,400円)
一般		他の区分に 該当しないかた	18,000円 (144,000円※4)	57,600円 (過去12カ月間で4回目からは44,400円)
低所得者Ⅱ		※2	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		※3		15,000円

※1 市民税課税標準額が145万円以上の被保険者のかたと、その同一世帯の被保険者のかた

※2 世帯の全員が市民税非課税で、低所得者Ⅰ以外のかた

※3 世帯の全員が市民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたとき0円になるかた

※4 1年間(8月～翌年7月)の外来の自己負担額の上限額は144,000円です。

保険料を口座振替に変更できます

納付書で保険料を納めているかたは、納付方法を口座振替に変更できます。なお、国民健康保険税を口座振替で納めていたかたも、後期高齢者医療保険料は改めて口座振替の申し込みが必要です。振替を希望する預貯金口座の金融機関へお申し込みください。

※口座振替の開始は申し込みの翌月以降の納期からになります。

必要なもの

通帳・通帳印・納付書または領収書

※特別徴収(年金天引き)から口座振替に変更を希望するかたは、保険課医療給付係にご相談ください。

保険料が減免される場合があります

災害などで重大な損害を受けたときや、世帯主が失業したときなど、保険料を納めるのが困難な事情が発生した場合は、申請により保険料が減免になる場合がありますので、ご相談ください。

減免の対象となる保険料は、納

期限が減免の申請後に到来する分です。申請前に納付した保険料は対象になりませんのでご注意ください。



第三者行為の届け出を忘れずに！

交通事故など、自分以外の人(第三者)の行為で受傷し、保険証を使用して医療機関を受診したかたは届け出が必要です。

加害者から直接医療費を受け取ったり、示談を済ませたりする前に、必ず医療給付係に連絡し、必要書類の提出をお願いします。

※交通事故以外にも、

- ・ 他人の飼い犬に噛まれた
 - ・ 飲食店での食中毒
- などの場合も届け出が必要です。



振り込め詐欺・不審電話に注意ください

市の職員を名乗ったり、医療費の払い戻しをきたる不審電話が多数発生しています。

市では、還付金や療養費の支給などを電話だけで連絡することはありません。電話の内容に疑問を感じた場合は、相手の指示に従わずに氏名や所属などを確認して電話を切り、市役所や警察にご相談ください。

- ・ 大館警察署 42・4111
- ・ 警察相談専用電話 #9110
- ・ 市役所保険課 43・7046



ジェネリック医薬品の利用をお願いします

ジェネリック医薬品の価格は新薬の半額程度で、効果は新薬と同等であることが確認されています。新薬の特許が切れた後に、新薬と同じ有効成分を同じ量使って作られているので、品質・安全性も保証されています。

現在服用している新薬にどのようなジェネリック医薬品があるのか、一度薬局などで相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品が存在しないものや、医師の判断で変更が認められない場合もあります。



健康診査を受けましょう

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見して、早めに医療を受けてもらえるように、健康診査(健診)を実施しています。

詳しい内容・日程は「広報おおだて」3月号と同時配布している「平成31年度健康ガイド」または、市のホームページでご確認ください。

◇健康診査の問い合わせ

健康課成人健診係 42・9055

会社都合により離職して国保加入するかたへ

勤め先の倒産や解雇、雇い止めなど、やむをえない事情で離職し国民健康保険に加入したかたは、ハローワークでの雇用保険受給手続き終了後、市に申請すると国保税が軽減されます。

軽減額

国保税の算定基礎となる国保加入者の前年所得のうち、会社都合による離職者のかたの給与所得を100分の30とみなして計算します。

【例】前年の給与所得が150万円の国保加入者の国保税額(年額・介護分あり)

- 軽減適用前 ↓ 21万9700円
- 軽減適用後 ↓ 4万8100円

軽減期間

離職日の翌日から翌年度末まで

【例】平成31年3月31日に退職し、4月1日から国保加入する場合

↓ 平成31年4月～平成33年3月の国保税を軽減

◎高額な治療を受けているかたへ

会社都合による離職の軽減に該当したかたの給与所得は、高額所得区分の判定でも100分の30とみなします。

また、市民税課税世帯のかたが市民税非課税世帯と判定される場合もあります。

軽減の対象になるかた

- ・ 離職日時点で65歳未満のかた
- ・ 雇用保険受給資格者証の離職理由コードが次のいずれかに該当するかた

- 11・12 解雇
- 21・22 雇い止め
- 23 期間満了
- 31・32・33・34 正当な理由のある自己都合退職

申請方法

◎必要なもの

- ・ 雇用保険受給資格者証(原本)
- ・ 離職者のマイナンバーが確認できるもの
- ・ はんこ

◎申請場所

- ・ 市役所保険課国保係(8番窓口)
- ・ 比内・田代総合支所市民生活係

◎問い合わせ

保険課国保係 ☎ 43・7047

国保加入手続きから遅れて軽減申請をした場合でも、国保加入日まで遡って軽減は適用されます。



国保からのお知らせ

新元号へ改元後も 保険証等はそのまま使えます

2019年5月1日に、元号が平成から新元号に改元されます。

現在お持ちの国民健康保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証の有効期限は2019年5月1日以降の日付でも「平成」と記載されていますが、これらには有効期限の日付までそのまま使うことができます。市の窓口での差し替え手続きは不要です。また、新元号の保険証等を新たに郵送することはありません。



有効期限
平成31年9月30日
→ 今年の9月30日までそのまま使用できます

平成30年7月～12月分の 医療費通知をお送りします

国民健康保険に加入しているかたで、平成30年7月から12月に医療機関を受診したかたのいる世帯に、3月中に医療費通知をお送りします。



健診結果でわかる、あなたの『からだ』のメッセージ

問い合わせ

健康課成人健診係

☎ 42 - 9055

健診結果を活用しましょう

特定健康診査または後期高齢者の健康診査を受けましたか。

健診結果は、今のあなたの健康状態を教えてください。前回の健診と比べて変化したところがないか確認してみましょう。せっかく受けた健診です。結果を自分の健康管理に活用しましょう。

食生活を見直しましょう

健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当するかたは、体重または腹囲が基準より多いかたです。内臓脂肪を減らす事で、血糖値・血圧・コレステロール値など少し高めの検査値が改善されるといわれています。

血糖値が高い

間食の習慣があるかたは、食べる量や回数を減らしてみましょう。

食事は、ゆつくりとよく噛んで食べるようにすることで、急激な血糖値の上昇が抑えられます。

血圧が高い

・減塩する



しょうゆやソースなどの調味料はかけるより付ける、麺類のスープは全部飲まないなど、今よりも減塩を心掛けましょう。

・野菜や果物を積極的に食べる

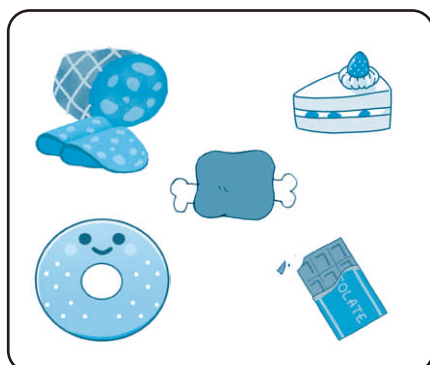
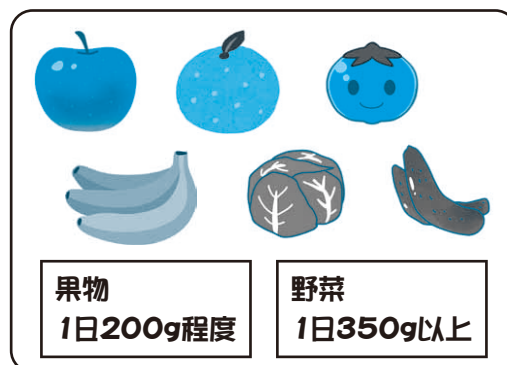
1日に350g以上、約5皿分の野菜と、200g程度の果物を取りましょう。

これらに多く含まれるカリウムは、体内の塩分量を調整し、利尿作用を促し、ナトリウムを体外に排出する働きがあります。

コレステロール値が高い

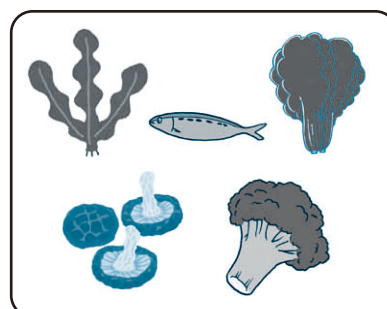
・脂身の多い肉、ベーコンやハム、バター、洋菓子などを控える

コレステロールの多くは、肝臓で合成されます。動物性の脂肪を多く含む食品はコレステロールの合成を促進します。とりすぎないようにしましょう。



・青背の魚などを積極的に食べる

サバやサンマ、イワシなどの青背の魚に含まれる油(DHAやEPA)は、コレステロール値を改善し動脈硬化を予防します。食物繊維の豊富な野菜や海藻、きのこ類などと組み合わせ、積極的にとりましょう。



毎年健診を受けましょう

毎年健診を受診することで、自分のからだの変化に気づけます。今年も忘れずに、特定健康診査または後期高齢者の健康診査を受けましょう。

平成31年度の健診(検診)の詳細は、「平成31年度健康ガイド(広報おおだて3月号同時配布)」をご覧ください。

また、特定健康診査の結果からメタボリックシンドローム、またはその予備群と判定されたかたは、特定保健指導が受けられます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、生活習慣の改善方法を考え、一人ひとりに合わせたサポートを行います。

特定健康診査受診後に、特定保健指導のご案内が届いたかたは、積極的に参加し内臓脂肪を減らして、少し高めの検査値を改善させましょう。

ロコモ予防で健康寿命を伸ばそう

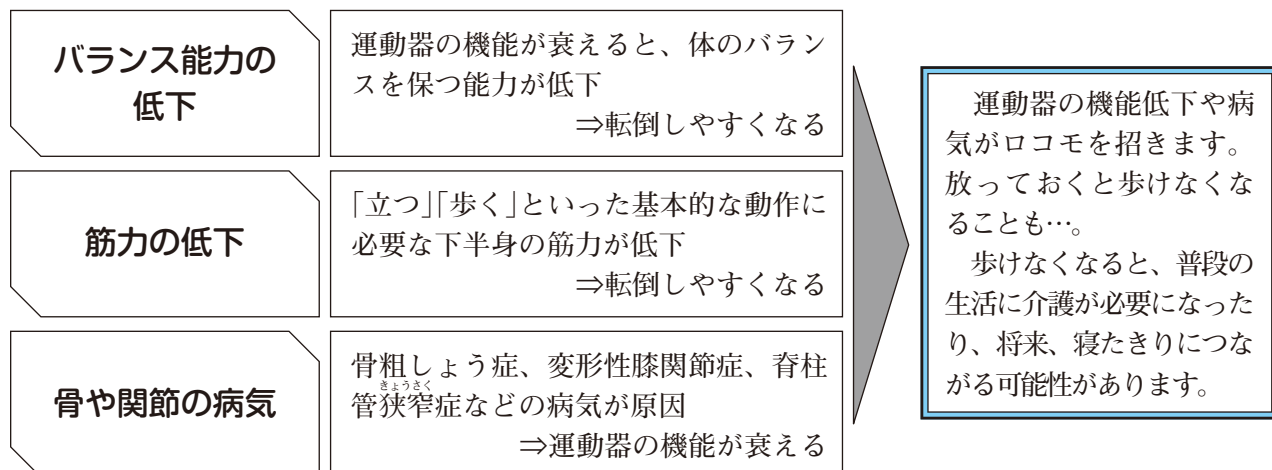


問い合わせ 健康課 ☎42-9055

●ロコモってなに？

「ロコモティブシンドローム」といい、骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えて、普段の生活での自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態をいいます。

●ロコモの主な原因は3つ！



●ロコモの危険性をチェック

1つでも当てはまれば要注意！

- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（布団の上げ下ろし、掃除機の使用など）



ロコモ認知度は44%

（H29年度健康づくり調査結果）
第2次健康おおだて21（健康づくり計画）では、「ロコモティブシンドロームを知っている人の割合」を2023年度に80%とすることを目指していますが、まだまだ「ロコモ」の認知度は低いようです。

●手軽にできるロコモ予防

1. 開眼片足立ち

- ① 椅子の横に背筋を伸ばして立つ。
- ② 片方の足を床に着かない程度に持ち上げ、1分間保ち、ゆっくり下ろす。

★回数の目安★

左右1分間ずつ1日3回

支えが必要な人は、机や椅子に手をついて行います。



2. スクワット

- ① 足を肩幅より広めに、つま先はかかとから30度くらい外に開き、体重が足の裏にかかるようにする。
- ② 椅子に腰掛けるように、5秒くらいかけてお尻を下ろし、5秒くらいかけて立つ。

★回数の目安★

5～6回繰り返し1日3回

安全のため椅子の前に立って行いましょう。



膝の曲がり方は90度を超えないようにし、膝がつま先より前に出ないようにする。
※お尻は無理に下ろしすぎず、痛みを感じない程度に。

★無理のない回数から始め、痛みを感じた場合は運動を中止しましょう。
★けがや治療中の病気がある場合は、医師に相談してから始めましょう。