

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 30 年 9 月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43 - 7046

Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

10月1日からの

新しい国保の保険証をお送りします

現在国保に加入しているかたがお持ちの保険証の有効期限は、平成30年9月30日です。新しい保険証は、世帯主宛てに9月下旬までに郵送します。10月1日からは、新しい保険証を医療機関の窓口に提示してください。



●ご家族の保険証は全て世帯主宛てに郵送します

国保の保険証は、国保に加入しているかた全員の分を、世帯主宛てにまとめて郵送します(世帯主本人が国保加入者ではない場合でも世帯主宛てに郵送します)。

世帯主が社会保険に加入している世帯や、世帯主が75歳以上の世帯は特にご注意ください。



●記載事項をご確認ください

新しい保険証の氏名・生年月日・住所などの記載事項に間違いがないかご確認ください。間違いや不明な点などがある場合は、保険課まで届け出てください。自分で保険証を書き直すと保険証が無効になりますのでご注意ください。

●新しい保険証の有効期限は平成31年9月30日です

新しい保険証の有効期限は、平成31年9月30日です。ただし、次のいずれかに該当するかたは有効期限が異なります。

①平成31年9月30日までに75歳になるかた ↓ 誕生日の前日が有効期限

75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度に移行します。誕生日前に後期高齢者医療被保険者証を郵送します(手続きは不要です)。

②平成31年9月30日までに65歳になる退職者医療制度のかた ↓ 誕生日の末日が有効期限

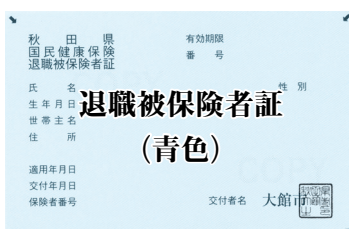
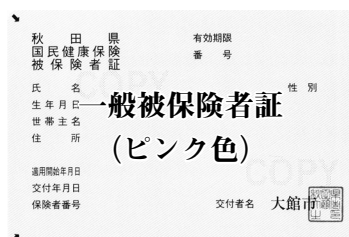
有効期限以降は、一般の保険証に変更となります。新しい保険証は、有効期限前に郵送します(手続きは不要です)。

なお、誕生日が1日のかたは、誕生月の前月の末日が有効期限です。

③市外に住所がある学生で、卒業予定年度のかた ↓ 卒業予定年月日が有効期限

修学を終えたときは、保険課国保係へ届け出てください。また、卒業予定年月日以降も在学または別の学校へ入学するかたは、改めて在学証明書の提出が必要になります。

保険課国保係、市内・田代総合支所窓口では、保険証のラミネート加工を行っています。ご希望のかたは窓口までお越しください。



保険証を大切にしましょう

国民健康保険被保険者証(保険証)は、国保に加入していることを証明するもので、一人に1枚交付します。医療機関を受診する際に必要ですので、大切に保管しましょう。

●臓器提供意思表示欄が設けられています●

保険証の裏面には、臓器提供意思表示欄が設けられています。

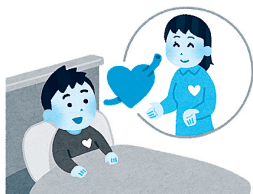
記入する・しないは自由で、強制ではありません。また、記入の有無によって受けられる医療が変わることはありません。臓器提供について、詳しくは(公社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-781106 9へお問い合わせください。

臓器提供意思表示欄

注意事項	保険医療機関等において診療を受けようとするときは、必ずこの証をその窓口で渡してください。
住所備考	
※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1 から 3 までのいずれかの番号を○で囲んでください。	
1. 私は脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。	
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。	
3. 私は、臓器を提供しません。	
【1 または 2 を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください】	
【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】	
特記欄:	
署名年月日:	年 月 日
本人署名(自筆):	家族署名(自筆):

お問い合わせ先 大館市役所 保険課国保係 TEL 0186-43-7047

※保険証をラミネート加工すると、臓器提供意思表示欄に記入できなくなくなりますのでご注意ください。



保険証は正しく使いましょう

医療機関を受診する際は、忘れずに窓口に提示しましょう



必ず手元に保管しましょう



保険証の貸し借りは法律で禁止されています



保険証のコピーは使うことができません



修学のため市外へ転出するかたへ

市外の学校に通うために転出するかたは、届出をしないと国保の資格がなくなります。転出の手続きの際に届け出てください。



保険税の滞納のあるかたへ

現在、国民健康保険税(国保税)の未納がある世帯のかたの保険証は、市役所での納付相談後に交付します。

1年以上前の国保税の滞納があるかたには、通常の1年間より有効期間の短い、半年間有効の保険証が交付されます。



国保を脱退するときは、脱退の届出の際に窓口へ返却してください



無くしたり破損したりしたときは、再交付しますので届け出てください



受診するときに必要なものは？

年齢や制度によって異なります



国民健康保険に加入しているかた

国
保

国民健康保険
被保険者証

(ピンク色)



退職者医療制度(国保)

65歳未満のかた

退職者医療制度は平成27年3月末で廃止され、新規の該当者が増えることはありませんが、それまでに該当していたかたが65歳になるまでは、退職者医療制度の資格が継続します。
※以前に退職者医療制度に該当していたかたが再び国保に加入する場合、該当する場合があります。

国民健康保険
退職被保険者証

(青色)

限度額適用認定証
限度額適用・標準負担
額減額認定証について

70歳未満
一般・上位所得世帯

70歳以上
現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ

限度額適用
認定証

70歳未満
住民税非課税世帯

70歳以上
低所得者Ⅰ・Ⅱ

限度額適用・標準
負担額減額認定証

医療機関で保険証に添えて提示すれば、支払いが所定の限度額(月額)までになります。

一度交付申請すれば1年間(8月～翌年7月)使用できます。
※後期高齢者医療制度のかたは、一度申請すれば毎年自動更新となります。

国
保

国民健康保険
被保険者証

+

高齢受給者証

70歳～74歳のかた

保険証とは別に、自己負担割合が記載された「高齢受給者証」が必要です。

70歳～74歳のかたには、毎年7月下旬に1年間有効の新しい高齢受給者証を世帯主宛てに郵送します。

新たに70歳になるかたは、誕生日の翌月(1日が誕生日のかたはその月)から高齢受給者証が必要になりますので、それまでに世帯主宛てに郵送します。

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療
被保険者証

(若草色)

75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度に移行します。手続きは必要ありません。
65歳以上で一定の障害があるかたは、障害認定の申請により、後期高齢者医療制度に加入できます。



75歳以上のかた／
65歳以上で一定の障害があるかた

国保で受けられる給付



病院などを受診したとき

医療機関の窓口で保険証を提示すると、医療費の自己負担分を支払えば次のような行いが受けられます。

- ・ 診察
- ・ 治療
- ・ 入院と看護（食事代は別途負担）
- ・ 在宅療養（かかりつけ医による訪問診療）と看護
- ・ 訪問看護（医師の指示による）

自己負担額の割合

未就学児

2割

小学生～69歳

3割

70歳～74歳

昭和19年4月1日以前生まれのかた

昭和19年4月2日以降生まれのかた

2割

生年月日に関わらず

現役並みの所得があるかた

3割



入院したとき

入院したときは、診療や薬に掛かる費用とは別に、左記の標準負担額を食事代として自己負担し、残りは国保が負担します。

入院時食事代の標準負担額（1食当たり）

低所得者Ⅰのかた	一般（左記以外のかた）	
	低所得者Ⅱのかた	市民税非課税世帯及び
	90日超 （過去12ヵ月間）	90日まで （過去12ヵ月間）
100円	160円	210円
		460円

・ 本人が70歳以上で、世帯主と世帯の国保加入者全員が市民税非課税のかたは「低所得者Ⅱ」、そのうち基準所得が0円（収入が年金のみの場合は年80万円以下）のかたは「低所得者Ⅰ」になります。

・ 市民税非課税世帯、低所得者Ⅰ・Ⅱのかたは「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示する必要があります。交付された月の初日から有効ですので、窓口で申請してください。

お問い合わせ

保険課国保係 ☎ 43・7047



こんなときは国保の保険証は使えません

病気ではないもの

- ・ 人間ドック
- ・ 予防接種
- ・ 正常な妊娠・出産
- ・ 歯列矯正
- ・ 軽度のわきがやしみ
- ・ 美容整形
- ・ 経済上の理由による妊娠中絶 など



業務上のけがや病気

雇用主が負担するべきものなので、労災保険が適用されます

給付が制限されます

- ・ 故意の事故や犯罪行為による傷病
- ・ けんかや泥酔などによる傷病
- ・ 医師や保険者の指示に従わなかったとき など



子どもが生まれたとき

被保険者が出産（妊娠12週（85日）以降の死産・流産を含む）したときは、「出産育児一時金」として42万円（産科医療保障制度に加入していない医療機関で出産した場合は40万4千円）を支給します。出産育児一時金は、原則として医療機関に直接支払います（直接支払制度）。

※出産日の翌日から2年を経過すると支給できませんのでご注意ください。

こんなときは申請が必要です

- ・ 出産費用が支給額未満のとき
申請すれば差額を支給します。
- ・ 直接支払制度を使用しないとき
医療機関に出産費用を全額支払った後に窓口で申請してください。



被保険者が亡くなったとき

被保険者が亡くなったときは、葬祭を行ったかたに葬祭費として5万円を支給しますので、葬祭を終えた後に申請をお願いします。

※葬祭を行った日の翌日から2年を経過すると支給できませんのでご注意ください。



いったん全額自己負担したとき

次のような場合で医療費を全額自己負担したときは、窓口で申請すれば自己負担分を除いた額の払い戻しを受けられます。

- ・ 保険証を持たずに病院を受診した
- ・ 海外で病院を受診した
- ・ 医師の指示によりコルセットなどの補装具を購入した
- ・ はり・きゅう・マッサージなどの施術を受けた



※医療費を支払った日の翌日から2年を経過すると支給できませんのでご注意ください。また、医療措置が適切であったかの審査を行うため、支払いまでに2〜3カ月掛かる場合があります。

◆給付の申請は

保険課国保係

☎ 43・7047

比内総合支所市民生活係

☎ 43・7094

田代総合支所市民生活係

☎ 43・7099
まで



医療費の支払いが高額になったとき

複数の医療機関を受診したり、同一世帯で複数の人が医療機関を受診したことで1カ月の医療費の自己負担分が高額になったときは、窓口で申請すれば限度額を超えて支払った自己負担分が還付されます。この制度を、高額療養費制度と言います。



高額療養費制度については、あんない7月号で詳しく紹介していますのでご覧ください。

※医療費を支払った日の翌月から2年を経過すると支給できませんのでご注意ください。

第三者行為の確認にご協力を お願いします

国保で受けられる給付を窓口で申請する際に、第三者行為に係る給付かどうかの確認を行っています。第三者行為については7ページをご覧ください。

- ・ 全額自己負担した医療費、高額療養費、限度額適用認定証の申請時
- ↓ その医療が第三者行為によるものか確認します。
- ・ 葬祭費の申請時
- ↓ 死因が第三者行為によるものか確認します。



柔道整復師（整骨院など）の施術を受けるかたへ

整骨院・接骨院は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、医療機関（病院、診療所など）ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うことで施術を受けられる場合がほとんどです。

ただし、健康保険を使える場合と使えない場合があります。また、はり・きゅう・マッサージも、保険適用となる疾患は限られています。

保険証が使える場合

- ・ 打撲
 - ・ 捻挫
 - ・ 挫傷（肉離れなど）
 - ・ 骨折、脱臼の応急手当て
- （応急手当て以外は医師の同意が必要）



保険証が使えない場合

- ・ 疲労性、慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- ・ 脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善がみられない長期の施術
- ・ 病气（内科的原因による疾患）による凝りや痛み



施術を受けるときの注意点

⚠ 整骨院や接骨院で施術（治療）を受けるときは負傷の原因を正確に伝えましょう。

⚠ 同一の負傷について同時期に保険医療機関（病院、診療所など）での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として施術料は全額自己負担となります。

⚠ 施術が長期にわたる場合は内科的な要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

⚠ 療養費支給申請書への署名は、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うために必要ですので、内容をよく確認し、ご自身で記入してください。

⚠ 領収書は必ず貰って保管し、市が送付する医療費通知書で回数などをご確認ください。また、医療費控除や高額療養費の申請の際にも必要です。



仕事中的けがは労災の対象です

仕事や通勤途中のけがなどは労災の対象となりますので、国保からの保険給付の対象にはなりません。また、交通事故などで受傷した場合は、届出が必要です。ご連絡をお願いします。



はり・きゅう・マッサージなどで保険適用の施術を受けた場合は申請が必要です

全額支払った後に、窓口で申請する必要があります。それぞれ以下の傷病で施術を受けた場合は保険適用になりますので、申請をお願いします。

はり・きゅう

- ・ 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症（むち打ち症）の6疾患

・ 医師の同意書や診断書が必要

※医療機関で同一傷病を治療中の場合は対象外

マッサージ

- ・ 関節拘縮、筋麻痺の2症状

・ 医師の同意書や診断書が必要

※医療機関で同一傷病を治療中の場合も対象になります



交通事故でけがをして治療したかたへ

交通事故にあったら 必ず保険課へ届出を！

交通事故などで、自分以外の者（加害者）から受けたけがや病気のことを、第三者行為による傷病と言います。

第三者行為による傷病で国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受けたかたは、必ず保険課へ届け出てください。また、交通事故の場合は警察へも届出が必要です。

届出に必要なもの

・保険証

・はんこ

・交通事故証明書（交通事故の場合。後日でも可）



そもそも交通事故によるけがの治療で保険証は使えないって聞いたことがあるんだけど…

交通事故により第三者から傷病を受けた場合でも、保険証で医療機関にかかることはできませんが、その際は必ず保険課に連絡し、傷病届などを提出してください。

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると保険証が使えなくなります。示談の前に必ず保険課にご相談ください。

届出が必要なのはこんな時

第三者行為による傷病は、交通事故の他にも次のようなケースがあります。

□ 歩いていたら自転車と衝突してけがをした

自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為に該当します



□ 他人の飼い犬に噛まれてけがをした



□ 他人から不当な暴力を受けてけがをした

例…夜道を歩いていたら、泥酔した見知らぬ人にいきなり殴られけがをした

□ 自宅以外の建物や設備の欠陥でけがをした

例…店で買い物をしていたら、天井からつり看板が落下してきて頭に当たりけがをした

□ 飲食店で出た料理を食べて食中毒になった



第三者行為による傷病はどうして届出が必要なの？

● 健康保険が治療費を加害者に請求するためです
第三者行為による傷病に係る治療費は、加害者が全額負担することが原則です。この中には、健康保険が通常負担する医療費の7～9割分も含まれています。

つまり、第三者行為による傷病に係る治療で保険証を使用するということは、本来加害者が負担する治療費の内の7～9割を、健康保険が一時的に立て替えていることになります。

この立て替え分を健康保険から加害者に請求するためには、治療を受けた被害者のかたから傷病届などの書類を提出してもらう必要があります。

● 過去の治療分で未届のものがあるかたへ

過去に第三者行為による傷病に係る治療を行ったが、傷病届を提出していないというかたも保険課にご相談ください。

加害者への請求の時効が成立していなければ、過去の治療分でも請求することは可能です。

届出・お問い合わせ

・国民健康保険のかた

保険課国保係 ☎ 43・7047

・後期高齢者医療制度のかた

保険課医療給付係 ☎ 43・7046



福祉医療制度をご利用ください

中学生までの児童やひとり親家庭の児童、障害者手帳等をお持ちのかたに「福祉医療費受給者証」を交付し、医療費を助成しています(福祉医療制度)。ぜひご利用ください。

申請・お問い合わせ

保険課医療給付係 ☎ 43・7046



申請場所

- ・保険課医療給付係
(本庁1階⑩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)

重要!



福祉医療制度は、
受給資格があっても
申請をしなければ制
度が適用されませ
ん。また、申請が遅
れると資格取得日
遅れる場合があります
ので、該当する
と思われるかたは、速
やかに申請してくだ
さい。

乳幼児および小中学生

対象者

中学生までの児童
(中学校修了年度の3月31日まで)

助成内容

- ① 0歳児及び住民税所得割非課税世帯の児童
全額助成
- ② 1歳から中学生までの児童
半額助成・半額自己負担
(病院・薬局ごとに1カ月千円が限度)

所得制限

あり
(父または母の所得が基準額を超える場合)
※所得制限に該当する場合も、入院の際
は申請により受給者証が交付されます

申請に必要なもの

- ・児童の健康保険証
- ・はんこ
- ・所得・課税証明書(転入者で必要なかた)



ひとり親家庭の児童

対象者

- ① 母子・父子家庭の児童
(配偶者が重度の心身障
害者である家庭の児童
を含む)
- ② 父母のない児童



①②とも児童が満18歳に達する日以後
の最初の3月31日まで。ただし、児童が
社会保険の被保険者本人の場合を除く

助成内容

全額助成

所得制限

なし
(秋田県の補助金対象者の把握のため、
所得確認あり)

申請に必要なもの

- ・児童及び親等の健康保険証
- ・はんこ
- ・所得・課税証明書(転入者で必要なかた)



障害者手帳等の所持者

対象者

- ① 高齢身体障害者(65歳以上で身体障害者
手帳4〜6級をお持ちのかた。ただし、
社会保険の被保険者本人の場合を除く)
- ② 重度心身障害(児)者(身体障害者手帳
1〜3級または療育手帳Aをお持ちの
かた)

助成内容

全額助成

所得制限

- ① 高齢身体障害者↓あり
- ② 重度心身障害(児)者↓なし(社会保険
の被保険者本人の場合はありません)



申請に必要なもの

- ・対象者の健康保険証
- ・はんこ
- ・身体障害者手帳または
療育手帳(両方お持ちのかたは両方)
- ・所得・課税証明書(転入者で必要なかた)



9月は『がん征圧月間』です

お問い合わせ 健康課成人健診係 ☎42・9055



身近な病気「がん」

日本人の2人に1人はがんを患い、3人に1人はがんで亡くなっていることをご存知ですか。大館市の死因の第1位もがんです。平成28年度の死亡者1,111人のうち、約3割にあたる324人のかたが、がんで亡くなっています。

がんを防ぐための新12か条

(出典 国立がん研究センター
がん予防・検診研究センター)

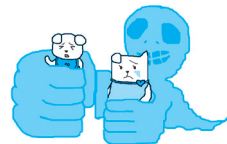
あなたのライフスタイルをチェック

そして今日からチェンジ！

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

がん予防 「たばこを考える」

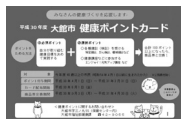
喫煙、過度の飲酒、偏った食事や運動不足などの生活習慣を見直すことはがん予防に繋がります。特に喫煙を減らすことが、がんの予防に直結します。たばこは肺がんや咽頭がんの原因となることは知られていますが、これはたばこを吸うたびに、肺やのどに負担がかかるからです。たばこを吸う人は、吸わない人に比べて肺がんの危険性が約4倍になります。さらに直接たばこの煙が通る咽頭のがんの危険性は約30倍にもなります。



予防のためにがん検診！ 受け忘れの検診はありませんか

市で行っているがん検診は、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの6種類です。加入している健康保険に関わらず、市民であればどなたでも受診できます。9月で今年度の検診が終了となるものもあります。まだ受診していないかたは、この機会にぜひご利用ください。詳しくは、市広報8月号、または健康ガイドをご覧ください。

〈ポイントカード見本〉



健康ポイント 商品券との交換が始まっています

100ポイント以上になったら、次の日程で地域限定商品券1,000円分と交換できます。皆さんのご都合に合わせてご利用ください。

〈公民館等での交換日程〉

日にち	受付時間	会場
11月2日(金)	9:30~10:15	真中公民館
	11:00~12:00	二井田公民館
	13:30~14:30	上川沿公民館
11月5日(月)	10:00~11:00	田代公民館
	13:00~14:00	下川沿公民館
11月7日(水)	10:00~11:00	釈迦内公民館
11月8日(木)	10:00~11:00	長木公民館
11月9日(金)	10:00~11:00	十二所公民館
	13:00~14:00	比内総合支所
11月12日(月)	10:00~11:00	矢立公民館
	13:00~14:00	花岡公民館

〈保健センターでの交換日程〉

期間 平成30年9月3日(月)~平成31年4月30日(火)

※土日祝日、12月31日~1月3日を除く

時間 9時~12時、13時~16時

※各月第3月曜日は、上記のほか17時~19時も受付(ただし、月曜日が祝日の場合は翌日に変更)

〈持ち物〉

1. ポイントカード
2. 本人確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)
※代理申請の場合は、代理申請者の本人確認できるもの
3. 健診(検診)結果票
※人間ドックや職場健診などで、スタンプの押印がない場合
※医療保険が適用となった検査はポイント対象外
4. ポイント証明書
※発行を受けた場合のみ

知っていますか？ 糖尿病食 ～ 糖尿病食は健康長寿食 ～

お問い合わせ 健康課 ☎42 - 9055

糖尿病の食事療法では、基本的には、食べてはいけないものはありません(病状によっては、主治医の指示で制限が生じる場合があります)。バランスよく適量を食べるという糖尿病食は、生活習慣病予防にも役立つことから、毎日の食事に取り入れたいものです。



糖尿病食のポイント

ポイント1：適切なエネルギー量を 1日3食で摂る

糖尿病の治療をしているかたは、主治医の指示を守りましょう。糖尿病の治療の必要のないかたは、標準体重を維持できるような食事を目安とします。

☆実践してみましょう！
・体重を毎日計測し、記録する。



ポイント2：塩分を控える

高血圧、動脈硬化の予防のためにも、薄味に慣れることが大切です。積極的に減塩調味料を利用してみましょう。

☆実践してみましょう！
・しょう油やソースは、かけずにつける。
・汁物は小ぶりの器で具沢山。



ポイント3：バランス良く食べる

「糖尿病食事療法のための食品交換表」で示す食品の分類(下記)を参考にします。

- ①主食(表1)、主菜(表3)、副菜(表6)を組み合わせます。
- ②食事や間食等に果物(表2)、乳製品(表4)を取り入れます。
- ③油類(表5)は多く摂り過ぎないように気を付けましょう。

【糖尿病食事療法のための食品交換表から抜粋した食品の分類】

表1 主食

ご飯、パン、
麺、イモ類

表2

果物



表3 主菜

魚、肉
大豆



表4

牛乳、
ヨーグルト
(チーズは表3)

表5

油、ごま、
ナッツ類

表6 副菜

野菜類



血糖が上がりやすい食べ方チェック あなたはいくつ当てはまりますか？

- ☐ あまり噛まない
- ☐ 早食い
- ☐ 欠食(食事を抜きがち)
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ おなかいっぱい食べる

チェックがついた項目を見直しましょう！

たとえば…

「あまり噛まない」かたは、10回以上は噛むよう心掛けましょう。

満腹感を感じやすくなり、糖質の吸収もゆっくりになることから、急な血糖上昇の予防になります。

噛みごたえのある野菜料理を加えるのも良いでしょう。

