

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 3 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

国保加入者の皆さまに大切なお知らせです

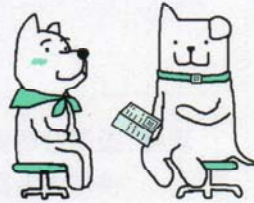
平成30年4月から国保制度が変わります

市町村単位での国保運営から

県と市町村共同による国保運営に

国民健康保険制度は、日本の国民皆保険（全ての国民が公的な医療保険に加入していること）制度を支える基盤として、各市町村が個別に運営してきました。

しかし、国民健康保険制度は「被保険者の年齢構成が高く医療費の水準が社会保険と比較して高い」「被保険者の所得水準が社会保険と比較して低く、保険税(料)の収入が少ない」という構造上の問題を抱えてきました。更に、国民の高齢化が進むにつれて医療費は年々増加しており、各市町村での国民健康保険制度の運営は極めて厳しい状況に置かれています。



このような状況を改善し、国民健康保険制度を将来にわたって持続させるため、平成30年4月から、都道府県と市町村が共同で国民健康保険制度を運営することになりました。

秋田県では、県と県内25市町村が共同で国民健康保険制度を運営していくこととなります。

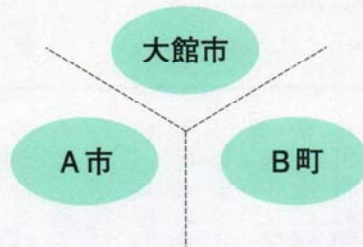


県が国民健康保険の

財政運営の中心となります

4月からは、県が財政運営の責任主体となり、市町村は地域におけるきめ細かい業務を中心に担います。

現在
→市町村毎に運営



平成30年4月～
→県も加わり、共同で運営



国保の制度が変わるということは、ぼく達の病院のかかり方も保険税の納め方も今までと変わってしまうということ？

国保加入者のかたが行う手続きなどの方法は今までと変わりません。裏面のページをご覧ください。



窓口での手続きや病院のかかり方、保険税の納め方は今までと変わりません

今回の制度改正により、窓口での手続きや保険税の納め方が変わることはありません。手続きは今までと同様に市役所、市内・田代総合支所の窓口で行います。

・病院へのかかり方

↓変更はありません。

・国保の加入・脱退の届け出

・葬祭費、出産育児一時金、高額療養費、療養費の申請

↓今までと同様、市で手続きします。

・保険証・高齢受給者証の交付、紛失時等の再交付申請

↓変更はありません。市から年1回保険証をお送りします。再交付の申請も市で行います。

・限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の交付申請

↓今までと同様、市で手続きします。

・国民健康保険税の納め方

↓変更はありません。市から国民健康保険税額の納税通知書(兼納付書)をお送りします。国民健康保険税を納付できる場所も変わりません。

・特定健診等の保健事業

↓今までと同様、市の健康課で実施します。

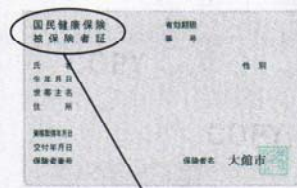


国保加入者のかたに

直接影響がある変更点

① 保険証等の記載内容が変わります

現在交付されている国民健康保険の保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証等の様式が一部変更になる予定です。例として、保険証の左上に記載されている「国民健康保険被保険者証」が「秋田県国民健康保険被保険者証」に変わります。



現在: 国民健康保険
被保険者証
↓
改正: 秋田県国民健康
保険被保険者証



今持っている国保の保険証は4月からもう使えなくなるの？

A. 有効期限まではそのまま使えます

大館市では、9月中旬にお送りする一斉更新時の保険証から、新しい記載内容に変更する予定です。

現在お持ちの保険証は、有効期限までそのまま使用できます。市の窓口で保険証を差し替える必要はありません。

② 高額療養費の多数回該当が 県内の市町村間で引き継がれます

1カ月当たりの医療費が高額になる場合、医療費の自己負担額が一定の上限で止まる制度が高額療養費制度です。70歳未満のかた及び70歳以上で住民税課税世帯のかたは、過去1年間で高額療養費制度に該当した回数が4回以上になる場合、医療費の自己負担額の上限が3回目までよりも引き下げられます(多数回該当)。

今までは、市町村間で住所を移した場合は高額療養費制度に該当した回数を前市町村の国保から引き継ぐことはできませんでした。

4月からは、同一都道府県内で住所を移した後も世帯の継続性が保たれている場合は、高額療養費制度に該当した回数を前市町村の国保から引き継ぐことができるようになります。医療費の負担が軽減されます。

※高額療養費制度の詳細は、あんない7月号に掲載しています。過去のあんないは保険課の窓口でも配布しています。



お問い合わせ

保険課国保係 ☎ 43・7047

【入院時 1 食当たり負担額の変更】

区分	平成 30 年 3 月 31 日まで	平成 30 年 4 月 1 日から
住民税 課税世帯	360円	→ 460円
住民税 非課税世帯	210円	210円
非課税世帯のうち、所得が一定 基準以下の世帯	100円	100円

平成 30 年 4 月 1 日から、住民税課税世帯のかたの入院時の食事代の負担額が、1 食につき 360 円から 460 円に変わります。これは、入院時の食事代について、これまでの食料費相当額に加えて新たに調理費相当額を段階的に負担してもらうことになったためです。

なお、住民税非課税世帯のかた及び指定難病・小児慢性特定疾病のかたなどの食事代負担額については変更ありません。

平成 30 年 4 月 1 日から
入院時の食事代の負担額が変わります

70 歳未満のかたの自己負担限度額 (月単位)

所得区分	区分	自己負担限度額
市民税非課税世帯	オ	35,400 円
一般世帯	エ	57,600 円
	ウ	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1%
上位所得世帯	イ	167,400 円 + (総医療費 - 558,000 円) × 1%
	ア	252,600 円 + (総医療費 - 842,000 円) × 1%

70 歳以上のかたの自己負担限度額 (月単位)

所得区分	外来 (個人単位)	外来 + 入院 (世帯単位)
低所得 I	8,000 円	15,000 円
低所得 II	8,000 円	24,600 円
一般	14,000 円	57,600 円
現役並み所得者	57,600 円	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1%

※条件により所得区分内で自己負担限度額が変わる場合があります

高額療養費の申請には
領収書の原本が必要です

病院や薬局、整骨院の領収書は、高額療養費の申請や確定申告で医療費控除を申告する際に必要になる場合があります。領収書の保管場所を決めておき、大切に保管しましょう。

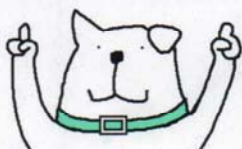
捨てようとしているその医療費の領収書、まだ使用するかもしれません

高額療養費は 2 年前まで遡り申請ができるほか、確定申告の医療費控除は 5 年前まで遡り申告できます。

領収書は 5 年間は保管することをお勧めします。

お問い合わせ 保険課国保係

☎ 43・7047



上の表は、高額療養費の基準となる自己負担限度額の一覧です。1 カ月 (月の初日 ~ 末日) の医療費の支払いが上記の金額を超えている場合は、高額療養費の対象となる可能性があります。

- ・自分の所得区分を確認したい
- ・高額療養費を申請できる月があるか確認したい
- ・高額療養費を申請したいが領収書を破棄してしまった

このような場合は、国保の保険証をご用意の上、保険課国保係までお問い合わせください。



国保⇄社保の届け出を忘れずに

国保の加入・脱退の際は届け出を

お願いいたします

75歳未満で、職場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。退職などで職
場の健康保険を脱退したときや、就職して職場の
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。

国保の加入・脱退の届け出に必要なもの

【国保の加入】

- ・ 社会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)

【国保の脱退】

- ・ 社会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)

Q. 社会保険に加入した場合は、国保脱退の届け
出は会社が行うものではないのですか。

A. 脱退の届け出は、加入の届け出と同様ご本人
が行います。会社から市へ社会保険加入の情
報が送られてくることはありません。

Q. 国保脱退の届け出をしたいのですが、国保の
保険証を紛失・破棄してしまいました。

A. 国保保険証紛失届を記入が必要です。社会保
険の保険証をお持ちください。

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くことができません。

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、保険課国保係へご相談ください。
(☎43・7047)

申請場所

- 市民課市民係(本庁1階②)④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・7041
☎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
- 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確認でき
たときに改めて発行します。

なお、卒業や中退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。



届け出日・資格取得日に注意

① 国保の資格取得日は

「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失った日であり、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。

社会保険喪失

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

社 保

国 保

国保加入前に確認を

② 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、退職後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税が増加しますが、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ただきます。任意継続した場合の保険料は、お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から起算して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。

・社会保険によつ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。社会保険で現在医療費助成を受けているかたはご注意ください。



③ 扶養認定

職場の健康保険は、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下です。収入がある場合でも、家族の勤め先に相談してみましよう。

◇健康保険の扶養認定の注意点

- ・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。

◇お問い合わせ

任意継続についての条件、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まで。



後期高齢者医療制度のお知らせ

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ときは、補装具の代金から自己負担分を引いた額を支給します。
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

後期高齢者医療保険に加入しているかたが亡くなったときに、葬儀を行ったかたに5万円を支給します。
必要なもの
亡くなったかたの保険証・葬儀を行ったかたの通帳・葬儀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額が下表の限度額を超えたときに、超えた分の金額を高額療養費として支給します。
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。

1カ月の自己負担限度額 (平成29年8月～)

所得区分	負担割合	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
低所得Ⅰ ^{注1}	1割	8,000円	15,000円
低所得Ⅱ ^{注2}		8,000円	24,600円
一般 (他の区分に分類されない世帯)		14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 ^{注4}
現役並み所得者 ^{注3}	3割	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ^{注4}

注1 世帯の全員が住民税非課税で、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

注2 世帯の全員が住民税非課税(低所得者Ⅰ以外)のかた

注3 住民税課税所得が145万円以上の被保険者と、その同一世帯の被保険者

注4 過去12カ月以内に4回以上高額療養費の支給があった場合、4回目以降は44,400円

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

預貯金通帳・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。また、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お願いします

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場合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、

- ・ 他人の飼犬に噛まれた
 - ・ 飲食店で食中毒の被害に遭った
- などの場合でも届け出が必要です。



振り込め詐欺・不審電話に

ご注意ください

市の職員を名乗ったり医療費の払い戻しをかたる不審電話が多数発生しています。不審な電話があった場合は、左記の点にご注意ください。

◇不審電話があった場合の注意点

- ・ 市役所職員が金融機関の ATM の操作を指示することはありません
- ・ 市役所職員が金融機関口座の暗証番号を聞くことはありません



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
- ・ 大館市役所保険課 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値段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。

また、形や大きさを変えたり苦みを抑えたりするなど、新薬よりも飲みやすく工夫された薬もあります。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よう。

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



かかりつけ薬局を持ちませんか？

かかりつけ薬局とは、処方せんをもらったから、必ずそこで調剤してもらうと決めている調剤薬局のことです。

複数の医療機関で受診する場合などに便利です。薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえ、薬歴を把握したうえでのアドバイスが受けられるなど多くのメリットがあります。

また、薬が余ったときも、薬剤師に相談しましょう。



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、早めに治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「健康ガイド」または、市のホームページでご確認ください。

◇申請・お問い合わせ

保険課医療給付係 43・7046

◇健康診査のお問い合わせ

健康課成人健診係 43・9055

見過ごさない！からだのサイン

〜健診結果、活用できていますか？〜

お問い合わせ 健康課成人健診係 ☎42・9055

健診結果はいかがでしたか？

1年に1回は受けたい健診。健診結果は、あなたのからだの状態を教えてください。毎年受けているのであれば、結果を比べてみてください。

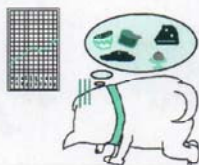
「前より数値が高くなっている」
「要受診判定になった」

こんな項目、ありませんでしたか？

自覚症状の少ない生活習慣病

健診は、自覚症状の少ない生活習慣病のリスクを知ることができます。

- 運動不足
 - 食べ過ぎ
 - 過剰な塩分摂取
 - 喫煙習慣
- このような悪い生活習慣は、
- 高血圧
 - 高血糖
 - 脂質異常



といった健診の結果となって表れます。動脈硬化(血管の老化)を進めるこれらの状態こそが、生活習慣病の早期発見・早期治療につながるからだのサインなのです

からだのサインを見過すと...

脳卒中

脳の血管が詰まったり破れたりします。要介護状態となる大きな要因です。

眼底出血

網膜の細かい血管が傷つき、出血します。失明の原因となります。

心臓病

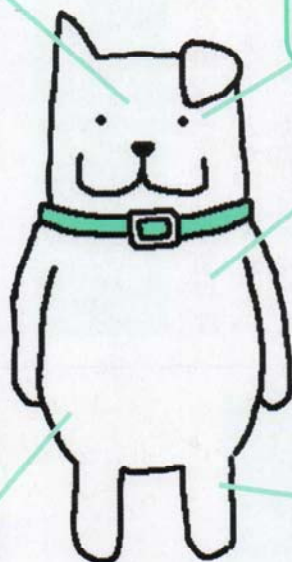
心臓の血管が細くなり血流が悪くなると、狭心症や心筋梗塞を引き起こします。

腎臓病

高血圧や高血糖で腎臓の細かい血管が傷つきます。腎機能の低下が進行すると、人工透析が必要になることもあります。

閉塞性動脈硬化症

足の動脈硬化が進むと、血液の循環が悪くなります。歩行が困難になったり、足先が壊死したりしてしまう場合もあります。



どれも怖い病気ばかり…。でも気付かないうちに進んでいくんだ。だから、1年に1回の健診で、からだのサインに気付くことが大切なんだね。

そして、健診で見つかったサインは放置しない！ 早期発見・早期治療で重症化を予防しよう！



♪ 上手な健診の生かし方 ♪

健診を受ける

- ・ 加入している医療保険者から受診券を受け取りましょう。
- ・ 実施時期や場所を確認して受診しましょう。

健診結果を確認する

- ・ 受け取った健診結果は必ず確認しましょう。
- ・ 健診結果の見方がわからない場合は、かかりつけ医や、保健師などの専門職に相談してみましょう。

生活習慣の改善に取り組む

- ・ 適度な運動、バランスのとれた食事、禁煙など、自分に合った方法で生活習慣の改善に取り組んでみましょう。
- ・ 健診の結果、特定保健指導の案内が届いたかたは積極的に参加しましょう。

医療機関を受診する

- ・ 健診の結果、受診を勧められたかたは、早めに医師に診てもらいましょう。早期発見・早期治療が重要です。

1年に1度の健診習慣！

市が実施する

平成30年度の健診について

対象者

【特定健康診査】

平成30年度中に40歳以上で、受診時に大館市国民健康保険に加入しているかた

【後期高齢者の健康診査】

受診時に後期高齢者医療制度に加入している市民のかた

内容

【全員に行う項目】

- ① 受付
- ② 問診
- ③ 診察
- ④ 血圧測定
- ⑤ 身体計測(身長・体重・腹囲) ※腹囲は特定のみ
- ⑥ 尿検査(尿糖・尿蛋白)
- ⑦ 血液検査(脂質・血糖・肝機能・尿酸・クレアチニン)

【詳細な健診項目】

- ⑧ 貧血検査
- ⑨ 心電図検査、眼底検査
- ⑩ クレアチニン検査
- ⑪ ⑩の項目は、当日の診察・血圧値・血糖値等により対象が決まり、最終的に医師の判断によつて実施の有無が決定します。
- ⑫は、詳細な健診項目として該当しない場合でも、追加項目として全員に実施します。

実施時期(予定)

6月～9月

実施場所

各地区の公民館等、市内協力医療機関

4月20日時点で健診の対象となるかたには、6月上旬ころに受診券を郵送します。必ず封筒のお知らせを確認してください。

詳しい健診日程や実施場所は受診券同封のお知らせをご覧ください。

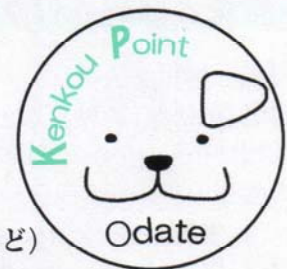
～平成29年度 健康ポイントと商品券の交換受付中～

健康ポイントの対象は、今年度40歳以上の市民のかたです。健診等を受けて合計100ポイント以上貯まっているかたは、1,000円分の地域限定商品券と交換できますので、忘れずに交換しましょう。

- ・ 日程：平成30年3月27日(火)までの土日祝日を除く日
- ・ 場所：保健センター(大館市字三ノ丸55番地)
- ・ 時間：9時～12時 13時～16時
- ※3月19日(月)は、上記のほか17時～19時も受付

(交換時の持ち物)

1. ポイントカード
2. 本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカード、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ができるもの。
3. 健診(検診)結果票
※人間ドックや健診を医療機関や職場などで受診し、スタンプの押印がない場合必要。
医療保険が適用となった検査はポイント対象外。



始めませんか 適塩生活 ～目指せ！健康寿命日本一～

お問い合わせ
健康課 ☎42 - 9055

秋田県は、今後 10 年間で「健康寿命日本一」を目指し、健康づくりのための様々な取り組みを進めています。その一環として、県内各市町村が健康宣言を行いました。

大館市では、糖尿病の標準化死亡比^{※1}が高いことから、平成 29 年 10 月 30 日に「糖尿病の予防と重症化予防に取り組みます」と宣言し、「減塩を実行する市民を増やす」ことを具体的な取り組みの一つとしています。

減塩は、高血圧の改善効果があるほか、食べ過ぎ防止にもつながり、糖尿病の発症や合併症の進行・悪化を予防します。

※1 標準化死亡比：年齢構成の影響を除いた死亡状況を表すもので、市町村比較に用いる

★目指そう！今より^{マイナス}-2g★

秋田県の食塩摂取量^{※2}は、厚生労働省が示す 1 日の食塩摂取目標量^{※3}を男女共に大きく上回っています。

普段から薄味を心掛ける、何気なく食べている物の食塩量を意識するなど、あなたも適塩に取り組んでみませんか。

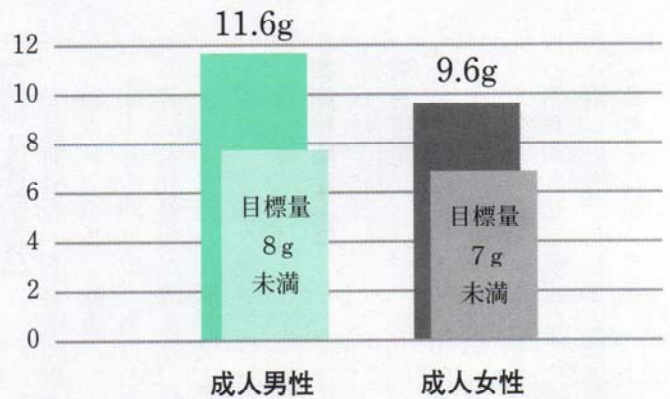
まずは、今より^{マイナス}-2g を目指しましょう。

出典：※2 厚生労働省「平成 28 年国民健康・栄養調査結果の概要」

※3 日本人の食事摂取基準 2015



【秋田県民の食塩摂取量と食塩摂取目標量】



食塩 1g
の目安

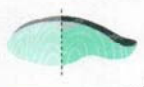
スライスチーズ
2枚



ロースハム
2枚



塩鮭(甘口)
1/2 切れ



カレールー
1/2 かけ



焼肉のたれ
大さじ 1



ロールパン
2個



野菜を食べよう！レシピ紹介

～牛乳とかつお節のうまみで、ビタミン、カルシウムの多い青菜をいただきましょう～

青菜と油揚げの煮びたし

1 人分エネルギー 114 kcal 食塩相当量 1.1 g

【材 料】(2 人分)

青菜(小松菜、青梗菜など)…140 g
油揚げ……………1/2 枚(20 g)
人参……………30 g
A { 牛乳 ……………150cc
塩 ……………小さじ 1/6
酒 ……………大さじ 1/2
しょうゆ……………小さじ 1
かつお節……………2 g

【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、千切りにする。青菜は 4 cm 長さ、人参は短冊切りする。
- ②鍋に A と人参を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして 5 分程煮る。
- ③中火にし、油揚げと青菜を加える。青菜に火が通ったら、しょうゆとかつお節の半量を加えて火を止める。
- ④器に盛り付け、残りのかつお節をかける。