

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 29 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届けします

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、9月30日です。新しい保険証は、9月下旬までに世帯主あてに郵送します。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あてに郵送します

国保の保険証は、国保に加入しているかた全員の分を、世帯主あてにまとめてお送りします。(世帯主本人が国保加入者ではない場合も同様です。)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、確認してください。間違いや不明な点などがある場合は届け出てください(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30年9月30日です

新しい保険証の有効期限は、平成30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30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30年9月30日までに65歳になる退職者医療制度該当のかた
 ↓誕生月の末日が有効期限

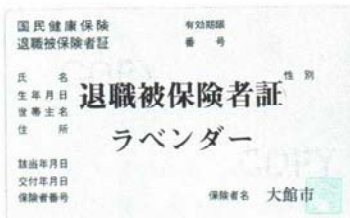
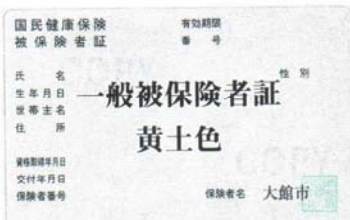
有効期限以降は、一般の被保険者証に変更となります。新しい保険証は、有効期限内に郵送します(手続きは不要です)。

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、比内・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。



「国保加入者のみなさまへ大切なお知らせです」

平成30年度から国保制度のしくみが変わります

県も国保の運営を担うようになります

これまでの国民健康保険制度は、市町村がそれぞれの自治体に住所を置く国保加入者のかたがたに対して医療の給付を行い、その給付分を賄うために必要な保険税(料)を市町村がそれぞれ算定し、賦課・徴収する方式を採って運営してきました。

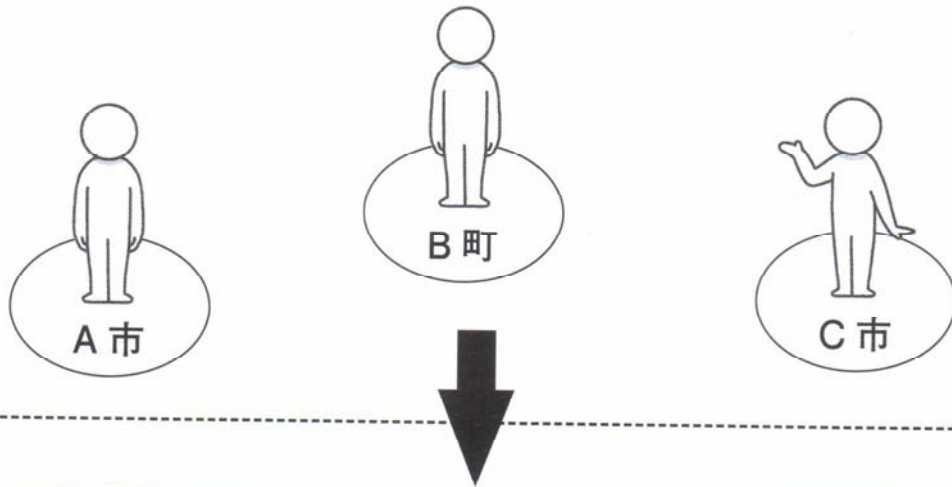
一方、国民健康保険制度は「年齢構成が高く医療費水準が高い」「所得水準が低く保険税(料)の収入が少ない」といった構造上の問題を抱えており、秋田県においても各市町村の財政運営は極めて厳しい状況となっています。

このような状態を改善し、国民健康保険制度を将来にわたり持続させるため、平成30年度から都道府県も国民健康保険制度の運営を担うことが決定しました。

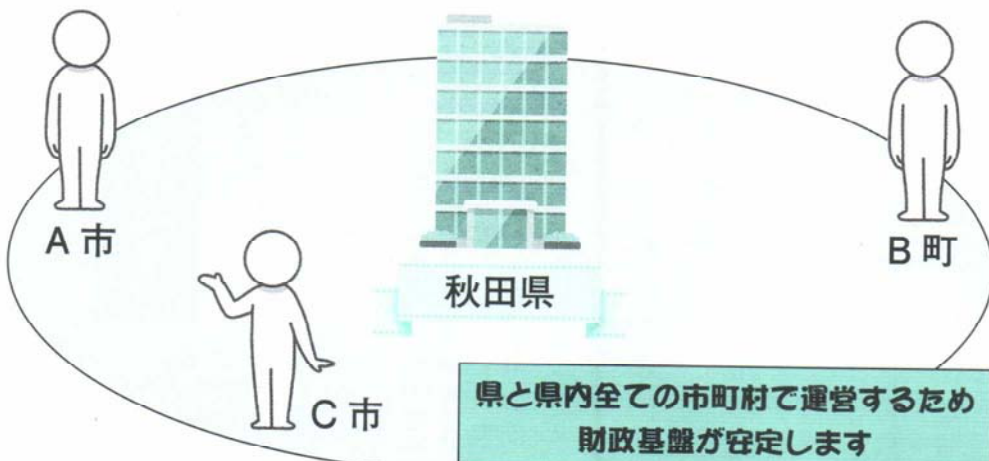
県と県内全ての市町村が一つになり国保運営を行うため、財政基盤の安定が見込まれるようになります。

今までの国保運営→各市町村が単独で運営

運営規模が小さいため、財政基盤が不安定



平成30年度からの国保運営→県が運営に参加



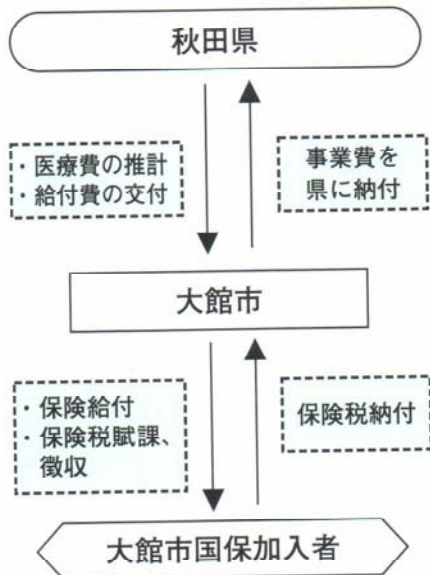
お問い合わせ 保険課国保係 ☎43-7047

県と市町村が担う主な業務

県の主な役割	市町村の主な役割
・ 財政運営の責任主体	・ 国保事業費納付金を県に納付
・ 国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進	・ 資格の管理(被保険者証の発行)
・ 市町村ごとの標準保険税率を算定・公表	・ 標準保険税率を参考に保険税率を決定 ・ 保険税の賦課・徴収
・ 保険給付費等交付金の市町村への支払い	・ 保険給付の決定・支給

県と市町村の役割分担

これまで市町村が行ってきた国保運営業務のうち、県は主に財政運営に関する業務を担います。市町村は地域におけるきめ細かい業務を担います。



※各市町村が県に納付する『事業費納付金』は、それぞれの市町村の所得や医療費水準等によって異なります。

これまでの国民健康保険税は、大館市が市内の国保加入者の医療費を推計し、その医療費に必要な費用を各市町村から『事業費納付金』として徴収してきました。平成30年度からは、秋田県が県内の国保加入者の医療費を推計し、その医療費に必要な費用を各市町村から『事業費納付金』として徴収します。各市町村は、『事業費納付金』に必要な費用を保険税として算定し、賦課・徴収します。



私たちが納める国保税には影響があるのかな？

●国民健康保険税の算定方法が変わります

これまでの国民健康保険税は、大館市が市内の国保加入者の医療費を推計し、その医療費に必要な費用を保険税として算定し、賦課・徴収してきました。



窓口での手続きのしかたも変わってしまうの？

●窓口での手続きはこれまでと変わりません

- ・ 国保の加入・脱退の手続き
- ・ 国民健康保険被保険者証の交付・再交付
- ・ 高額療養費・療養費の申請
- ・ 葬祭費・出産育児一時金の申請
- ・ 第三者行為による被害届
- ・ 国保税の賦課・徴収・納付



これらの手続きは、これまでどおり市町村の窓口で受け付けます。また、手続きの方法についても変更点はありません。



私たちににか
メリットはあるの？

●高額療養費の該当回数
市町村間で引き継がれます

県内の他の市町村に転出した場合でも、転出先の市町村で世帯の継続性が保たれている場合は、高額療養費の多数回該当による取り扱いを転出先の市町村に引き継ぐことができます。

※今回の国保制度改正については現在も国および県や市町村間で調整中です。次号のあんないでも引き続き制度改正についてお知らせする予定です。

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、医療費の一部を支払えば次のような行為が受けられます。

- ・ 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

生年月日に関わらず

現役並みの所得があるかた



3割

2割

1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)

一般(左記以外のかた)	360円	
住民税非課税世帯及び	90日まで(過去12ヵ月間)	210円
低所得者Ⅱのかた	90日超(過去12ヵ月間)	160円
低所得者Ⅰのかた		100円

・ 本人が70歳以上で、世帯主と世帯の国保加入者全員が住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。

・ 住民税非課税世帯、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

子どもが生まれるとき

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、義手、義足などを購入した
- ・ はり・きゆう・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どう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



保険証は大切にお使いください

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。

● 保険証は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

● 保険証を紛失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



◎修学・施設入所のため市外へ転出するかたへ

市外の学校に通うため、または市外の施設に入所するために転出するかたは、大館市の保険証を継続して使用します。該当するかたは届け出が必ずですので、転出の際にお知らせください。



中学生までの児童のご家族のかた・ひとり親家庭のかた・障害者手帳をお持ちのかたへ

福祉医療制度をご利用ください

お問い合わせ 保険課医療給付係 ☎ 43-7046

乳幼児及び小中学生

中学校卒業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。

対象者

中学校卒業までの児童(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
- ② 1歳から中学校卒業までの児童(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)
(所得制限に該当しても、入院時は入院限定の受給者証が出ます)

申請に必要なもの

- ・ 児童の健康保険証
- ・ はんこ

※転入したかたは、転入前の市区町村が発行する所得課税証明書が必要になる場合があります。



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が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。



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)

☎ 43-7046
☎ 43-7094
☎ 43-7099

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

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



障害者手帳等をお持ちのかた

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

所得制限

あり
① 高齢身体障害者のかた…あり
② 重度心身障害(児)者のかた…なし
(社会保険被保険者本人の場合にはあり)

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(両方をお持ちのかたは両方)





柔道整復師（整骨院など）の施術を受けられるかたへ

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だけ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
- ・ 病気（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。

△ 領収書は必ずもらって保管し、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、届け出が必要です。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が

全額支払った後に窓口で申請する必要がありません。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

検査項目		基準値	発症しやすい代表的な病気
血圧	収縮期(最高)血圧	129以下	高血圧症
	拡張期(最低)血圧	84以下	
脂質	中性脂肪	149以下	脂質異常症
	HDL コレステロール	40以上	
	LDL コレステロール	119以下	
代謝系	空腹時血糖	99以下	糖尿病
	HbA1c(NGSP 値)	5.5以下	

健診結果を活用しよう

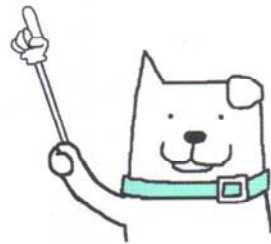
『食生活改善〜減塩&野菜を食べよう』

お問い合わせ 健康課成人健診係 ☎42-9055

おいしく減塩〜1日マイナス2g

野菜を1日5皿以上食べよう

特定健康診査または後期高齢者の健康診査は受けましたか？
せっかく受診した健診の結果です。ぜひ自分の健康づくりのために活用しましょう。



上の表をご覧ください。

健診の検査結果が基準値を外れていないか、年々検査値が高くなってきたりいないかなど、ご自分の検査結果と比べてみてください。

今回は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防の食事の注意点、「減塩」と「野菜摂取」

についてご紹介いたします。



「日本人の食事摂取基準(2015年版)」による食塩摂取量の1日当たりの目標は、男性8g未満、女性7g未満とされています。例えば、即席ラーメンをスープまで残さず食べると、1個で約5g食塩を摂取することになります。

実際に毎日の食塩摂取量を知ることが難しいので、今よりも塩分量を減らす事から始めてみましょう。

◎しょうゆはかけるよりつける

↓小さじ1杯で約1gの塩分量

◎香辛料・酢を上手に使う

↓うす味でも味にアクセントが つきます

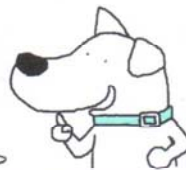
◎漬物・練り製品はほどほどに

↓たくあん漬は3枚で約1g、ちくわは小2本で約1gの塩分量

◎麺などの汁は全部飲まない



加工食品等には、「栄養成分表示」が記載されています。食塩相当量やエネルギーなど、購入する際に確認してみてください。



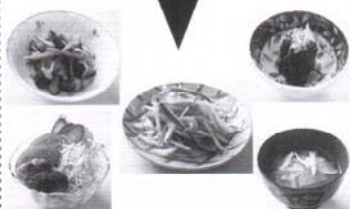
1日に必要な野菜の量は成人で350g以上と言われています(写真参照)。野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれており、生活習慣病などの様々な病気の予防のほかに、老化予防や便秘予防などにも有効です。生でサラダにして食べるほかに、茹でる、炒める、煮る、蒸すなど加熱することで、かさが減って食べやすくなります。いろいろな調理方法で食べましょう。



また、「野菜から食べる」習慣をつけることで、急激な血糖上昇を防ぎ、野菜である程度満足感が得られれば、食べ過ぎも防止できます。更に、ナトリウム排泄作用のあるカリウムも含まれていますので減塩に効果的です。1日5皿を目安に、野菜を食べましょう。

※病気で治療中や服薬中のかたは、野菜の摂取方法や摂取量に制限がある場合もありますので、医師等にご相談ください。

<1日5皿以上(350g)が目安です>



♪ 特定保健指導を利用してみませんか? ♪

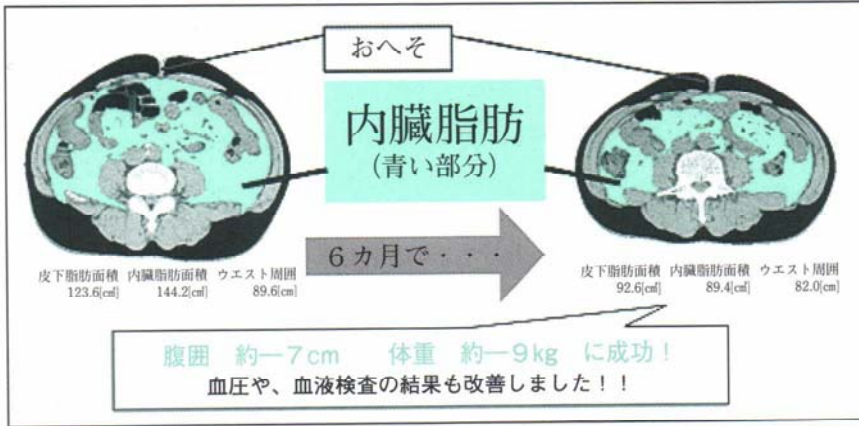
特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたは、その予備群であるかたのうち、生活習慣の改善を行い内臓脂肪を減らすことで、大きな病気(糖尿病・心筋梗塞・脳卒中など)の予防効果が高いと思われるかたに、特定保健指導をご案内しています。

平成20年度からスタートした特定健康診査とセットで行われている特定保健指導は、今までに延べ500人以上の市民のかたが利用しています。

Aさんのチャレンジ
 ☆毎日の体重測定
 ☆ウォーキング
 ☆夕食の量の見直し



Aさん



左上の図は、過去に市の特定保健指導に参加したAさんの6カ月間のチャレンジの成果を、おなかのCT撮影で確認したものです。

参加者の中には、Aさんのように6カ月間の取り組みに成功したかたも多数います。

「生活習慣を振り返るきっかけになった」、「一人では続けられなかったので、この機会に参加して良かった」、「自分のペースで減量できて良かった」など、参加したかたの9割以上が「参加して良かった」と回答しています。

秋から春まで冬期間を含む6か月間の支援コースとなっていますので、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか? 申し込みをお待ちしています。

この機会に
 やってみよう♪



※大館市の国民健康保険を脱退したかたや、医療機関で高血圧症、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病の治療中のかたは、特定保健指導の対象となりませんのでご注意ください。

☆☆☆減塩&野菜を食べよう簡単レシピ☆☆☆

淡雪かけ <1人分当たりのエネルギー:78 Kcal 食塩相当量:0.6g>

【材 料】(4人分)

- 大根.....300g
- 長イモ.....80g
- { 酢.....大さじ4
- { [A] 塩.....小さじ1/3
- { 砂糖.....大さじ1・1/2
- オクラ.....4本
- 菊花.....40g
- カットわかめ.....4g
- とんぶり.....40g

【作り方】

- ①大根はすりおろし、ザルにあけて水気をきる。長イモはすりおろす。
- ②オクラは板ずりし、茹でて小口切りにする。菊花は茹でる。カットわかめは水で戻す。
- ③①にAを混ぜ合わせて淡雪を作る。器にオクラ、菊花、わかめを盛り付け、この上に淡雪をかけ、とんぶりをふりかける。

プラス +10キャンペーン実施中

ウォーキングを始めよう



ウォーキングはどのくらい歩けばいいの？

お問い合わせ 健康課 ☎42-9055

最初から大きな目標は立てず、まずは今よりプラス“10分”歩きます。
1日で考えず、1週間、1カ月の平均で考えてみます。例えば、「平日は忙しいから週末に多めに歩こう」「晴れた日は多めに歩こう」など、自分のペースに合わせて行いましょう。

準備体操でからだを目覚めさせよう！

① 呼吸筋ストレッチ



両足を肩幅に広げ、両手を胸の前で組み、大きく息を吸う。

息を吐きながら、両腕で輪をつくる。更に腰を下ろし、背中を丸め、深呼吸を繰り返す。

② 大手振り

(10回)
両腕を前後に大きく振る。



③ 股関節回し

(左右交互各10回)
片足を前から上げて横へ回して下ろす。



※ふらつく場合は、椅子や手すりにつかまりながら行ってください。

正しい呼吸と姿勢でウォーキング効果をUP！

リラックスした状態で、規則正しい呼吸を意識し、心肺機能を鍛えましょう。腕を左右平行、やや後ろに振ると、自然と姿勢がよくなり、歩幅が広がるので、より運動効果が高まります。

体の軸を安定させ、両足にかかる力を均等にするために、1本の直線をはさむイメージで足を運ぶことも意識しましょう。

顔は正面を向く

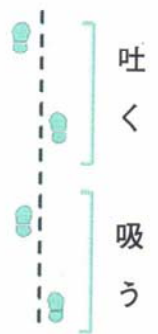
胸は張りすぎず、背筋を伸ばす

かかとから着地し、後方の足は親指で地面を蹴りだす

頭の中心から吊るされているようなイメージで姿勢を保つ

腕は左右平行、やや後ろに振る

呼吸を意識しよう



ぜひご参加ください！

ねんりんピック会場で、健康体操を実施します。

講師

花岡 幸子氏

会場 ニプロハチ公ドーム
パークセンター

月日 平成 29 年 9 月 11 日(月)

時間 1回目 10:30

2回目 11:30(各20分間)



大館市ウォーキングマップをご活用ください。

ダウンロードはこちらから

