

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 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

特定健康診査を受けて
 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病の危険を早期に見するため、特定健康診査特定健診を実施しています。

大館市の特定健診では、脂質や血糖、肝機能などの基本的な検査項目に加えて、腎機能を調べる「クレアチニン」と「尿酸」の検査を受診者全員に実施しています。腎臓は自覚症状が出てくれない臓器のため、症状が出て機能の低下に気付いた時には既に人工透析が必要な状態だったということもあります。

無料で受けられる特定健診は、自身の健康状態を確認する絶好のチャンスです。

年に一度は自分の体の状態を確認して生活習慣の見直しや健康づくりのきっかけにし、いつまでも元気で健康な生活を送りましょう。



年に1回必ず受診しましょう

集団健診は6月中旬から、医療機関での健診は7月から行う予定です。
 ※詳しくは、6月発送予定の受診券に同封されている案内をご覧ください。

1.健診案内

国保に加入していて29年度中に40歳以上のかたへ、受診券と日程のお知らせを郵送します。

2.受診

受診券と保険証等を持って、集団健診会場か医療機関で受診してください。

3.結果・保健指導

結果により、生活習慣の改善が必要となったかたへ、特定保健指導のご案内をします。



予告 脳ドック・人間ドックの助成を行います

平成29年度も、国保に加入しているかたへの脳ドック・人間ドックの健診費用の助成を行う予定です。

医療機関や検査内容など、詳しくは「広報おだて」4月号に掲載します。日頃の健康管理にぜひお役立てください。

脳ドック

対 象 受診時に40〜74歳で国民健康保険に加入しているかた

助成金額 20,000円(予定)

問い合わせ 保険課 国保係 ☎43・7047

※国民健康保険税に滞納がないかたに限る



人間ドック

対 象 昭和18年4月2日〜昭和53年4月1日生まれで、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かたに限る

助成金額 日帰り 24,035円(予定)

1泊2日 43,035円(予定)

問い合わせ 健康課成人健診係 ☎42・9055



国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)に加入しなければいけません。

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
け出が無いと保険料・保険料が二重に掛かった
り、無保険状態になってしまいます。退職などで
職場の健康保険の資格を失ったときや、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。

国保の加入者は、国民健康保険税を 納めなければなりません

国保の資格は届け出をしたときからではなく、
他の健康保険の資格を失ったときから発生するた
め、加入の届け出が遅れると、数カ月、数年分の
国保税を一度に請求されてしまいます。また、脱
退の届け出が遅れると、保険料と社保などの保険
料を二重に支払うことになってしまいます。
加入・脱退の届け出は早めに行いましょう。

※加入の届け出には他の健康保険がいつ切れたか
分かる書類が、脱退の届け出には新たに加入し
た健康保険の保険証が必要です。

こんなときは14日以内に届け出を!

- ・ 国保以外の健康保険の資格を喪失し、他に加
入する健康保険がないとき
 - ・ 他の市町村から転入してきて、職場の健康保
険などに加入していないとき
 - ・ 国保加入世帯で子どもが生まれたとき
 - ・ 生活保護を受けなくなったとき
 - ・ 国保加入者が国保以外の健康保険に加入した
とき
 - ・ 国保の加入者が亡くなったとき
 - ・ 生活保護を受けたとき
- ※他にも、市内で住所が変わったときや世帯主
や氏名が変わったとき、世帯を分けたり一緒
にしたときなどは届け出てください。



※75歳になり、後期高齢者医療に加入するとき
は、市役所から通知しますので届け出は必要
ありません。

修学のために転出する場合

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提出したと
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。



申請場所

保険課国保係(本庁1階⑧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 - 7047
☎ 43 - 7094
☎ 43 - 7099

国保加入前に：確認を

注意

① 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、国保税の納税義務もさかのぼって発生します。

社会保険喪失日

国保加入手続き

喪失日までさかのぼって資格が発生
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

注意

② 退職後の健康保険任意継続
保険料に注意

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。国保税は前年の所得などで算定されるため、毎年変わります。また、国保は世帯内の加入者数に応じて保険税が変わりますが、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。

例えば：夫・妻・子どもの3人家族の場合
国保だと：

妻と子どもに所得がなくても3人分の保険税が掛かります。

※28年度は40歳未満27,000円、40歳以上34,900円(年額)が、所得が無くても加入者数に応じて掛かります。

任意継続だと：
妻と子どもが扶養認定されれば、夫1人分の保険料しか掛かりません。



注意

③ 扶養認定
収入によってはお得

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生活を維持している配偶者・子・父母・祖父母であれば、同居である必要はありません
- 年収には遺族年金や障害者年金も含まれます
- 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・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。





高額療養費制度・限度額認定証

をご利用ください



高額療養費制度では、医療費が高額になり1カ月の限度額を超えたとき、申請により限度額を超えた分の支給が受けられます。

また、事前に「限度額認定証」などを窓口で申請して医療機関の窓口で提示すると、医療費の請求額が限度額までに抑えられます。

高額療養費の支給対象になるかたへは、年に3回通知を送っています。申請には領収書が必要です。医療機関から発行された領収書は1年程度手元に保管しておきましょう。

※複数の医療機関を受診して限度額適用認定証を使用する場合は、それぞれの医療機関で限度額までの請求となり、払い過ぎた分は申請により支給が受けられます。

70歳未満のかたの自己負担限度額(月額)

| 所得区分 | 総所得金額等* | 区分 | 3回目までの限度額 | 4回目からの限度額(過去12カ月) |
|----------|-------------------|----|-----------------------------|-------------------|
| 市民税非課税世帯 | | オ | 35,400円 | 24,600円 |
| 一般世帯 | 210万円以下 | エ | 57,600円 | 44,400円 |
| | 210万円超 600万円以下 | ウ | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1% | 44,400円 |
| 上位所得世帯 | 600万円超 901万円以下 | イ | 167,400円+(総医療費-558,000円)×1% | 93,000円 |
| | 901万円超 | ア | 252,600円+(総医療費-842,000円)×1% | 140,100円 |

※総所得金額等=総所得金額(収入金額-必要経費-給与所得控除-公的年金等控除等)-基礎控除(33万円)

70歳未満のかたが複数の医療機関を受診した場合や同じ医療機関でも入院・外来・歯科がある場合は、それぞれで21,000円以上の支払いがなければ合算できません。

70歳~74歳のかたの自己負担限度額(月額)

| 所得区分 | 外来(個人単位) | 外来+入院(世帯単位) |
|-----------|----------|---|
| 低所得者Ⅰ注1 | 8,000円 | 15,000円 |
| 低所得者Ⅱ注2 | 8,000円 | 24,600円 |
| 一般 | 12,000円 | 44,400円 |
| 現役並み所得者注3 | 44,400円 | 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) |

注1 低所得者Ⅱに該当するかたで、基準所得が0円(年金収入の場合は80万円以下)の世帯

注2 世帯主と国保に加入しているかた全員が市民税非課税の世帯

注3 加入者の市民税課税所得が年額145万円以上、収入が2人以上の世帯で520万円、単身世帯で383万円以上の世帯

70歳~74歳で市民税課税世帯のかたは、限度額認定証は必要ありません。

医療機関等では、高齢受給者証を提示してください。

※入院時の食事代や差額ベッド代などは限度額に含まれません。

| | | |
|------|-----------------------|----------|
| 申請場所 | 保険課国保係(本庁1階⑧番窓口) | ☎43-7047 |
| | 比内総合支所市民生活係(比内総合支所1階) | ☎43-7094 |
| | 田代総合支所市民生活係(田代総合支所1階) | ☎43-7099 |



第三者行為でけがや病気をしたときは届け出を!!

交通事故など第三者(加害者)から損害を受けた場合でも、国民健康保険で医療機関にかかることができます。その際には、必ず届け出が必要です。

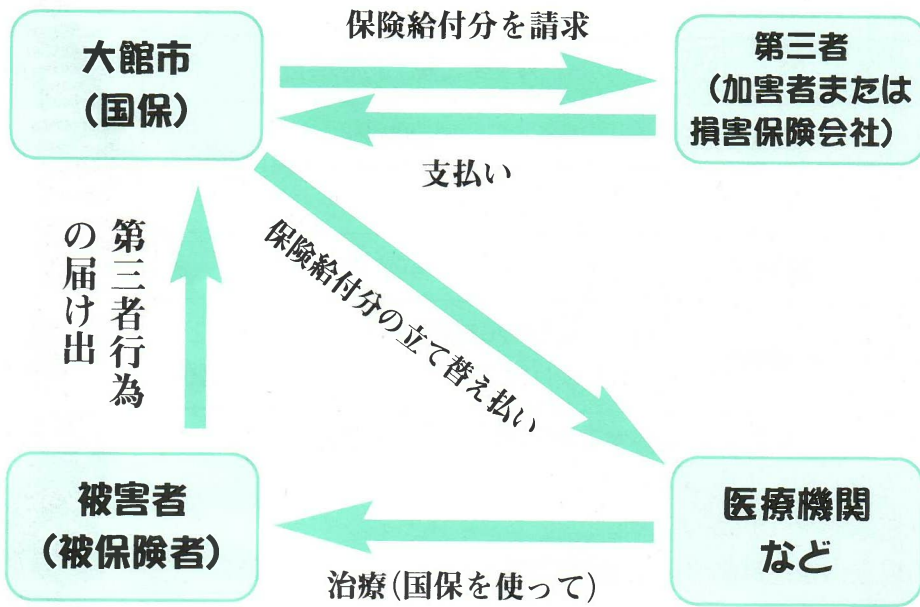
第三者(加害者)の行為が原因の傷病の場合、加害者が医療費を全額負担するのが原則ですが、実際には加害者との交渉の問題や、加害者の支払い能力の問題もあり、損害賠償などの手続きに時間が掛かる場合もあります。

そこで一時的に国保が被害者の保険給付分を立て替え、後日加害者に請求することで、被害に遭ったかたの負担を軽減します。

加害者に請求するためには、相手が誰なのか・事故はどのような状況で起きたのかななどを詳しく知る必要があります、届け出の書類はそのために記入していただくものです。

届け出がされないと、本来加害者が負担する分を国保が負担することになります。届け出が遅れた場合も、国保から加害者への請求が遅れ、国保が保険給付分を回収できない可能性が高まります。

いずれの場合も国保の負担が増し、国保加入者の保険税の負担増加にも繋がってしまいます。第三者行為に遭ったときは必ず届け出をしてください。



「第三者行為」に該当するのは

次のようなときです

- ・ 交通事故に遭った
- ・ 他人の飼い犬に噛まれた
- ・ 飲食店などでの食中毒
- ・ 不当な暴力や傷害行為を受けた
- ・ 建物、施設の設備の欠陥でけがをした など



※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と、国保で立て替えた分を被害者に請求する可能性がありますので、ご注意ください。

◆届け出

まずは、第三者行為が原因であることを

保険課国保係

☎ 43-7047

にご連絡ください。

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・領収証・医師の指示書・通帳・印鑑

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・印鑑

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・印鑑

※一度申請すれば、自己負担限度額を超えた月があつ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

| 所得区分 | 負担割合 | 外来(個人単位) | 外来+入院(世帯単位) |
|-----------------------|------|----------|---|
| 低所得者Ⅰ ^{注1} | 1割 | 8,000円 | 15,000円 |
| 低所得者Ⅱ ^{注2} | | 8,000円 | 24,600円 |
| 一般 (他の区分に分類されない世帯) | | 12,000円 | 44,400円 |
| 現役並み所得者 ^{注3} | 3割 | 44,400円 | 80,100円+267,000円を超えた分の1% (12カ月間で4回目からは44,400円) |

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145万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者とその同一世帯の被保険者

保険料を口座振替に変更できます

年金からの引き落としや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、国民健康保険税等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。

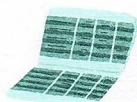
必要なもの

預貯金通帳・通帳印・納付書または領収書

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、他人の飼い犬に噛まれた・飲食店の食中毒など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などの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てい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お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、薬歴を把握した上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よう

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「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・問い合わせ

保険課医療給付係

43・7046





始めませんか？適塩生活



問い合わせ 健康課健康づくり係 ☎42-9055

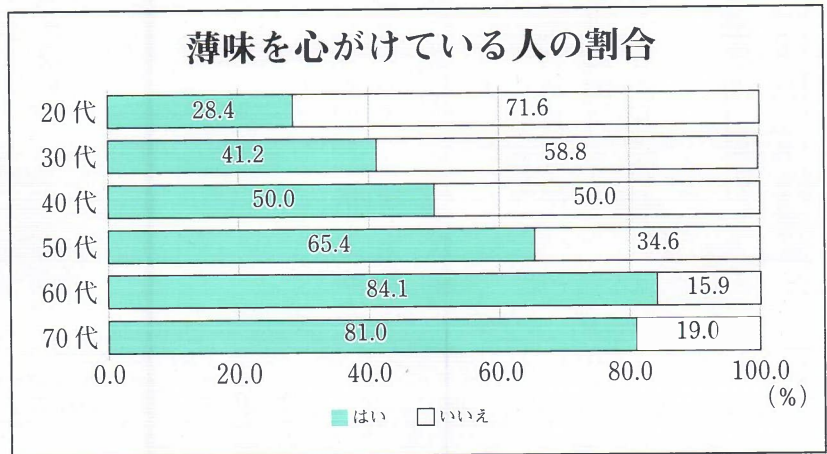
皆さんは、日頃の食事の塩分について意識したことはありますか？

平成 24 年度に市が行った健康づくりアンケートでは、「薄味を心がけている人」は年代が高くなるにつれ、多くなる傾向が見られました。

食塩の取り過ぎは、高血圧や脳血管疾患、心疾患の原因となります。また、塩辛いものを日常的に食べることで、胃がんの危険性が高まることが明らかになっています。

市の健康増進計画「第 2 次健康おおだて 21」では、平成 35 年までに「減塩や薄味を実行している人」を増やすことを目標にしています。

毎日の食事で薄味を意識して、体に優しい「適塩生活」をあなたも始めてみませんか。

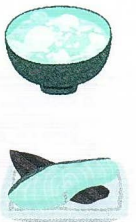


平成24年度健康づくりアンケートより

★ 知っていますか？食塩量

(数値は食塩相当量)

| | | | |
|---------------------|---------|--------------------------|---------|
| 食塩 小さじ 1 杯 | 約 6.0 g | 梅干し 1 粒 (正味 10 g) | 約 2.2 g |
| 濃い口しょうゆ 小さじ 1 杯 | 約 0.9 g | 塩鮭 甘口 1 切れ (80 g) | 約 2.2 g |
| みそ汁 1 杯 (みそ大さじ 1/2) | 約 1.2 g | 焼きちくわ 中 1 本 (30 g) | 約 0.6 g |
| 五目ラーメン 1 杯・汁含む | 約 7.2 g | かた焼きせんべい・しょうゆ 1 枚 (23 g) | 約 0.5 g |



出典：女子栄養大出版部「FOOD&COOKING DATA」

食品に含まれる食塩量は、調理方法などにより変わります。目安として考えてください。

★ 減らそう、目指そう目標量

1 日の食塩摂取目標量 (「日本人の食事摂取基準 2015」及び日本高血圧学会推奨量による)

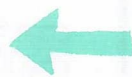


| 成人男性 | 成人女性 | 高血圧の人 |
|----------|----------|----------|
| 8.0 g 未満 | 7.0 g 未満 | 6.0 g 未満 |



秋田県民の食塩摂取量 11.1 g

平成 23 年度県民健康・栄養調査より



目標に比べ、まだまだ多い状況です

★ 適塩生活 できることから始めよう！

- ・ 調味料はかけずに、小皿にとり、片面にだけつけて食べる 二度づけしない
- ・ 酢やレモンなどのかんきつ類の酸味を効かせる
- ・ こんぶやかつお節、しいたけなど天然のだしのうま味を味わう
- ・ みそ汁などの汁物は具たくさんにする
- ・ めん類の汁は残す
- ・ 食べ過ぎない

