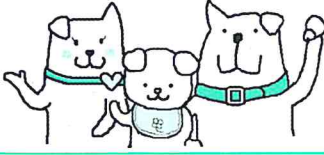


大 館 市
国民健康保険
福祉医療制度
後期高齢者医療



あんない

平成 28 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使用している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月からは新しい保険証を医療機関の窓口にて提示してください。

●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（自分で書き直すと保険証が無効になります）。

●保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は、平成29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のでご注意ください。

平成29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）。

平成29年9月30日までに65歳になる退職者医療制度の該当のかた

誕生月の末日が有効期限

有効期限以降は、一般被保険者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。

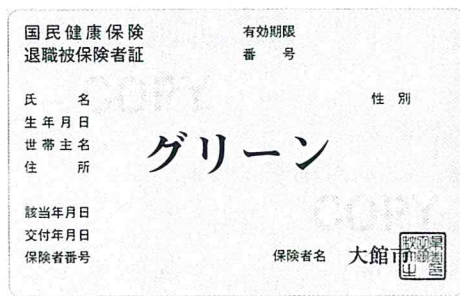
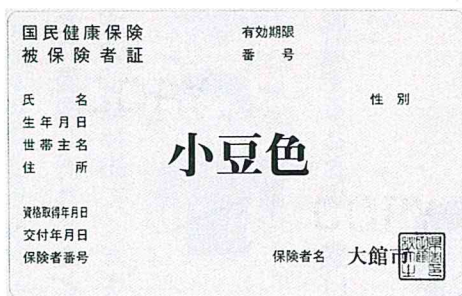
市外に住所がある学生で卒業予定年度のかた

平成29年3月31日が有効期限

修学を終えたときは届け出てください。また、平成29年4月1日以降も在学または、別の学校へ入学するかたは届け出が必要になります。

●国保の脱退には届出が必要です

社会保険など、他の健康保険に変わったのに国保の保険証が届いた場合は、国保の脱退の届出が必要です。



国民健康保険被保険者証

国民健康保険退職被保険者証



ラミネート加工(透明なフィルムで覆う)もできます。希望する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 ☎0120-7811069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表示を提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又は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・膵臓・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 大船市役所 保険課国保係 TEL 0186-43-7047

保険証は正しく使いましょう

医療機関を受診の際は、忘れずに窓口へ提示しましょう。



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。



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。

国保を脱退するときは、窓口へ返却してください。



修学のため市外へ転出する場合

市外の学校に通うために転出する場合は、届け出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へは、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。





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

(小豆色)

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、該当になる場合があります。

国民健康保険
退職被保険者証

(グリーン)

70歳〜74歳のかた

国保

国民健康保険
被保険者証

+

高齢受給者証

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。

現在70歳以上のかたへは、毎年7月下旬に1年間有効の新しい高齢受給者証を郵送しています。

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)から有効です。それまでに世帯主あてに郵送します(誕生日から有効ではありません)。

・入院したとき
・外来で1カ月の自己負担が高額になったとき

70歳未満

一般・上位所得区分のかた

限度額適用
認定証

70歳未満

住民税非課税世帯のかた

70歳以上

低所得区分のかた

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出すれば、支払いが所定の限度額(月額)までになります。

一度申請すれば1年間(8月〜翌7月まで)使用できます。

※70歳以上の一般・上位所得区分のかたは高齢受給者証で確認できますので必要ありません。

75歳以上のかた／
65歳以上で一定の障害があるかた

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療
被保険者証

(むらさきいろ)

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歳以上で障害認定によるかたは、届け出が必要です。



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

1割

昭和19年4月2日以降生まれのかた

2割

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)

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

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」を医療機関に提示してください。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。



こんなときは国保の保険証を使えません



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

業務上の怪我や病気

雇用主が負担するべきもので、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よ

- ・ 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
医療機関に出生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。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



交通事故などに遭ったとき

交通事故など、自分以外の人(第三者)の所為でけがをして病院を受診した場合、医療費は全て加害者が支払うべきです。これは国保の給付分も同じで、保険証を使って医療機関を受診することはできませんが、「国保が加害者の代わりに立て替えて支払う」という形になるため、後日、立て替えた分の医療費を加害者に請求しています。

その手続きのため、被害者のかたに「第三者行為による被害届」の提出をお願いいたします。詳しくはお問い合わせください。

※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。

こんな理由で保険証を使った場合は

届け出を

- ・ 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
- ・ 不当な暴力や障害行為を受けた
- ・ 建物、施設の設備の欠陥でけがをした

など



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

福祉医療制度をご利用ください

問 保険課医療給付係 ☎ 43・7046

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ただきます(福祉医療制度)。ぜひご利用ください。

重要!

福祉医療制度は、受給資格があっても申請をしな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。



対象区分等	対象者	助成内容	所得制限	申請に必要なもの
乳幼児 及び 小中学生	中学校卒業までの児童(中学校修了年度の3月31日まで)	① 0歳児及び市区町村民税所得割非課税世帯の児童・全額助成 ② 1歳から中学校卒業までの児童・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)	あり (父または母の所得が基準を超える場合)	① 児童の健康保険証 ② 印鑑認印
ひとり親家庭の児童	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)	全額助成	なし (秋田県の補助金対象者の把握のため、所得確認あり)	① 児童の健康保険証 ② 印鑑認印
障害者手帳等をお持ちのかた	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(同じ者身体障害者手帳1・3級または療育手帳Aをお持ちのかた)	全額助成	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はあり)	① 対象者本人の健康保険証 ② 印鑑認印 ③ 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)

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。

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



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。

※仕事中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、届け出が必要ですのでご連絡をお願いします。

保険証が使える場合

- ・ 打撲
 - ・ ねんざ
 - ・ 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



注意 施術を受けるときの注意

⚠ 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。

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していただく必要があります。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





プラス

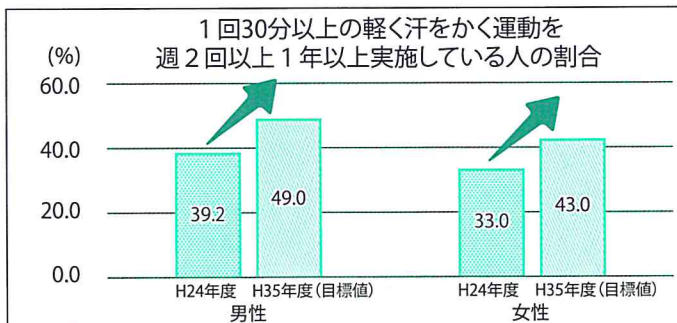
+ 10 分から始めよう 今日からできるウォーキングのすすめ

問 健康課健康づくり係 ☎42-9055

市の健康づくり計画「第2次健康おおだて21」では、体力の保持増進や生活習慣病予防のため、「日常生活の中で意識してからだを動かす人」の増加を目標としています(右図参照)。

手軽に身体活動量を増やすにはウォーキングがお勧めです。まずは今の生活に+10分(約1,000歩)から始めてみませんか。

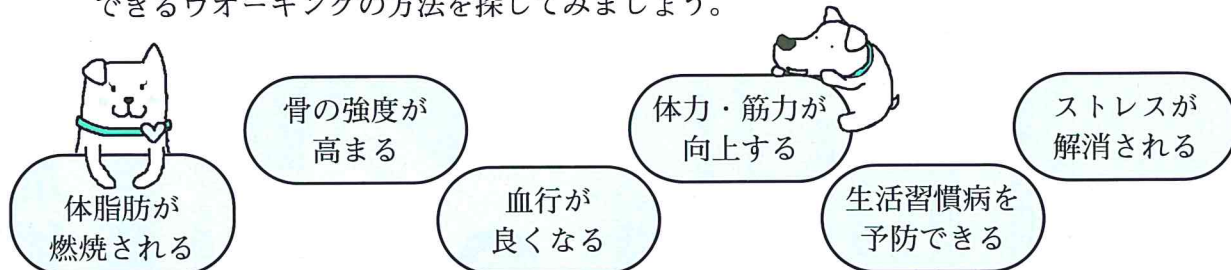
今回は+10分ウォーキングをより効果的にするためのポイントをご紹介します。



(第2次健康おおだて21より)

効果を上げる ウォーキングのポイント

ウォーキングは、正しい歩き方で行うことでいつもより効果がアップします。自分のペースで歩くもよし、友人や家族と一緒に歩くもよし、楽しみながらできるウォーキングの方法を探してみましょう。



視線はまっすぐ、顎は少し引く

肩の力は抜く

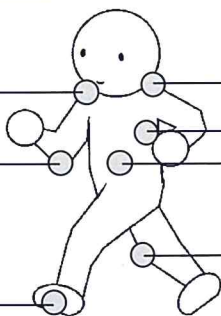
腕は、肘を曲げコンパクトに振る

胸を張り、背筋を伸ばす

かかとから着地し、つま先で地面を蹴る

お腹に少し力を入れる

膝は伸ばし、真っすぐ前に振り出す



シューズ選びのポイント

安全なウォーキングには、シューズ選びが重要です。疲れにくく、自分の足に合ったシューズを選びましょう。

柔らかく、足にフィットする素材

靴とかかとがぴったり合うもの

つま先は指が動かせる程度のゆとりを持たせる

厚みがあり、滑りにくい素材の靴底

