

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 7 月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7046

国保に加入している満 70 歳以上のかたへ

8 月 1 日からの

新しい高齢受給者証をお届けします



国民健康保険高齢受給者証

交付年月日 平成 年 月 日

番号	
世帯主住所	
世帯主氏名	見本
対象被保険者氏名	見本
生年月日	昭和 年 月 日
一部負担金の割合	
発効期日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	大館市

70 歳以上の国保加入者の皆さんには、医療機関を受診する際に保険証と一緒に一部負担金(医療費自己負担分)の割合を示す「国民健康保険高齢受給者証」を提示してもらっています。

8 月以降の一部負担金の割合は、平成 27 年中の収入・所得に応じて決まりますので、7 月下旬に 1 年間有効の新しい受給者証を交付します。

該当するかたには世帯主あてに郵送しますので、申請は不要です。「2 割(75 歳到達まで特例措置により 1 割)」または「2 割」・「3 割」と記されている一部負担金の割合をご確認のうえ、8 月以降に医療機関を受診するときに保険証と一緒に提示してください。

※28 年 8 月 1 日(月)までに 75 歳に達するかたには、誕生日前に「後期高齢者医療被保険者証」をお送りします(高齢受給者証は必要なくなります)。

今号の内容

- ◆病院などの窓口での支払いが
限度額までになります…… 2・3
- ◆後期高齢者医療の保険証が新しくなります
…………… 4
- ◆保険課からのお知らせ…………… 5
- ◆医療機関の適正受診のお願い…………… 6・7
- ◆健康だより…………… 8

一部負担金の割合

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
現役並み所得のあるかた	3 割

★ **病院などの窓口での支払いが限度額までになります** ★
 「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」

医療費が高額になったときは「限度額適用認定証」を医療機関や薬局に提示すると、医療費の請求が月ごとに所定の限度額までに抑えられます。また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、入院時の食事代も減額されます。

※現在交付している認定証の有効期限は、平成 28 年 7 月 31 日です。8 月以降も認定証が必要な場合は、**8 月に入ってから窓口で申請をお願いします。**

※後期高齢者医療被保険者で、平成 28 年 7 月現在交付を受けているかたで、8 月以降も該当するかたには 7 月末に保険証と一緒にお届けしますので、手続きは不要です。

限度額適用・標準負担額減額認定証

医療費(一部負担金/月額)が所定の限度額で抑えられます。また、入院時の食事代が減額されます。

市民税非課税世帯

- ・世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税のかた
 (世帯主が国保に加入していなくても、非課税であること)

市民税非課税世帯 低所得Ⅱ

- ・国保高齢受給者(70~74 歳)で、世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税のかた
- ・後期高齢者医療被保険者で、世帯員全員が市民税非課税世帯のかた

市民税非課税世帯 低所得Ⅰ

- ・国保高齢受給者で、世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税であり、前年中の基準所得が 0 円のかた
- ・後期高齢者医療被保険者で、世帯員全員が市民税非課税であり、前年中の基準所得が 0 円のかた
- ※前年中…28 年 8 月 1 日以降に交付する場合は「27 年中」
- ※基準所得が 0 円…一人世帯で年金収入のみの場合は 80 万円以下



限度額適用認定証

入院時の食事代の減額は受けられませんが、医療費の請求が所定の限度額で抑えられます。

- ・70 歳未満で、市民税が課税されているかた(上位所得世帯・一般世帯)

★申請をお忘れなく

これらの認定証は申請しなければ交付されません。希望するかたは、忘れずに手続きをお願いします。

※70 歳以上で、市民税が課税されている世帯のかたは認定証は交付されません

	事前の手続き	病院などの窓口でのお支払いの際は
70 歳未満 70 歳以上市民税 非課税世帯	窓口で限度額認定証の申請をしてください	事前に申請した限度額認定証を提示
70 歳以上課税世帯	不要 限度額認定証は必要ありません	70~74 歳のかた 高齢受給者証を提示 75 歳以上のかた 後期高齢者被保険者証を提示

申請に必要なもの

- ・保険証(75 歳以上のかたは印鑑)

※転入したかたは転入前の市町村の所得と課税状況がわかる証明書が必要な場合があります。

★医療機関での自己負担限度額(月額)

※自己負担額は月ごとの受診について計算します。継続して入院・通院していても、月が変わると合算できません。

◆70歳未満のかた

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 (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(収入総額 - 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)

所得の申告がない場合は、区分「ア」になります。

○70歳未満のかたが同じ医療機関で入院・外来・歯科がある場合や、複数の医療機関で受診している場合は、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。

また、食事代や差額ベット代などは限度額に含まれません。

◆70歳以上のかた

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

※加入者の課税所得が年額145万円以上、収入が2人以上世帯で520万円、単身世帯で383万円を超える世帯

医療機関窓口での自己負担金の支払いが猶予または免除になる制度があります

国民健康保険一部負担金徴収猶予及び免除

世帯の収入が生活保護基準以下で、次のような理由がある場合は一部負担金の徴収猶予または免除を受けることができます。

- ①震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、障害者となり、または資産に重大な損害を受けたとき
- ②干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき
- ③事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき

免除の要件 入院療養を受ける被保険者がいること

期 間 徴収猶予 6カ月以内 免除 3カ月以内



後期高齢者医療の保険証が新しくなります

お問い合わせ 保険課医療給付係 ☎43-7046

後期高齢者医療の「保険証」が新しくなりますので、7月下旬に加入者全員にお送りします。申請手続きは必要ありません。

8月1日以降は、新しい保険証をお使いください。また、被保険者の所得によって、医療機関での自己負担額が1割のかたと3割のかたに分かれますので、保険証をご確認ください。

<今までの保険証>

後期高齢者医療被保険者証有効期限平成28年 7月31日
 被保険者番号 0000001
 住所 秋田市山王四丁目2番3号
 秋田県市町村会館内(1階)
 氏名 広域 花子
 生年月日 〇〇〇〇〇〇 性別 女
 資格取得年月 〇〇〇〇〇〇
 発効期 〇〇〇〇〇〇
 交付年月日 平成27年 8月 1日
 一部負担金の割合 1割
 保険者番号 39050000
 保険者名 秋田県後期高齢者医療広域連合

[有効期限]平成 28 年 7 月 31 日(日)
 ※ 8 月 1 日以降は使用できません

<新しい保険証>

後期高齢者医療被保険者証有効期限平成29年 7月31日
 被保険者番号 0000001
 住所 秋田市山王四丁目2番3号
 秋田県市町村会館内(1階)
 氏名 広域 花子
 生年月日 〇〇〇〇〇〇 性別 女
 資格取得年月 〇〇〇〇〇〇
 発効期 〇〇〇〇〇〇
 交付年月日 平成28年 8月 1日
 一部負担金の割合 1割
 保険者番号 39050000
 保険者名 秋田県後期高齢者医療広域連合

[有効期限]平成 29 年 7 月 31 日(1年間)
 8 月 1 日からお使いください

7月下旬にこちらの封筒でお届けします。住所や負担割合などを確認してください。



010-0951
 秋田市山王四丁目2番3号
 秋田県市町村会館1階
 広域 花子 様
 □
 000-00-00000-0
 000000 000-000000000000

料金後納郵便
 郵便区内特別

この封筒は、ご本人またはご家族の方が必ず開封して、中を確認してください

お問い合わせ 大館市 保険課
 電話 0186-43-7046 〒017-8555
 大館市宇中城20

重要
 後期高齢者医療 被保険者証 等在中

限度額適用・標準負担額減額認定証をお持ちのかたへ

平成27年中の所得で、世帯全員が住民税非課税の世帯のかたは、入院時の食事代と1カ月の医療費自己負担額が減額になる「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。現在交付を受けていて、引き続き世帯全員が住民税非課税となる世帯のかたへは、新しい認定証を保険証と一緒に送付しますので、8月1日からご使用ください。

世帯全員が住民税非課税の世帯であっても、以前に交付を受けていないかたには送付しません。交付を希望するかたは、窓口で申請してください。

後期高齢者医療の保険料決定通知が7月中旬に届きます

平成27年中の所得に応じて確定した平成28年度の後期高齢者医療保険料をお知らせする通知を7月中旬にお送りします。

保険料は、特別徴収(年金からの引き落とし)か普通徴収(口座振替または納付書による徴収)での納付になりますので、ご確認ください。

特別徴収のかたは、口座振替に変更できます

後期高齢者医療の保険料は原則として年金から納めること(特別徴収)になっていますが、特別徴収から口座振替に変更することもできます。詳しくは保険課医療給付係にご相談ください。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)に関する差額通知を お送りしています

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入しているかたのうち、現在使用している医薬品をジェネリック医薬品に切り替えると自己負担額が国民健康保険のかたで 400 円以上、後期高齢者医療制度のかたで 300 円以上安くなると見込まれるかたに、年 2 回「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りしています。

変更できるジェネリック医薬品の名称やメーカー、金額などが書かれていますので、ジェネリック医薬品への切り替えを検討する際の参考にしてください。

送付予定

国民健康保険加入者・・・8月、2月

後期高齢者医療加入者・・・7月、1月

ジェネリック医薬品差額通知に関するお問い合わせ

国民健康保険中央会コールセンター ☎0120-53-0006 9時～17時(土日祝日・年末年始は除く)



振り込め詐欺・不審電話にご注意ください！

市の職員を名乗り、「納め過ぎた保険税を還付します」や「医療費を還付します」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、以下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 A T M 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、相手の指示には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



柔道整復、はり・きゅう、マッサージの医療費通知

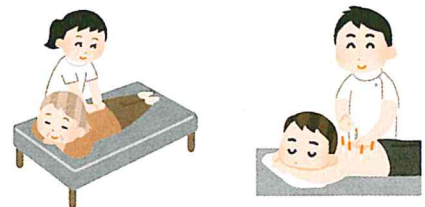
国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入していて、保険証を使って柔道整復(整骨院等)、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたかたに「医療費通知」をお送りしています。

施術の日数や医療費などの記載されたもので、内容についてお尋ねする場合がありますので、領収書は大切に保管してください。

送付予定

国民健康保険加入者・・・9月、3月

後期高齢者医療加入者・・・6月、9月、12月、3月





医療費の節約にご協力をお願いします



医療機関にかかると、医療費が発生します。その医療費の一部を、本人負担として窓口で支払っていただき、残りは市が負担しています。

市の国民健康保険の医療費は増加傾向にあり、県や国と比較しても高い状況です。

〈一人当たりの医療費(月平均額)〉

	大館市	秋田県	国
平成 24 年度	24,564	24,400	21,557
平成 25 年度	26,743	25,812	22,779
平成 26 年度	26,412	26,336	23,292

(円)

増える医療費に対応するために、国保税が高くなってしまう可能性も…



※歯科・療養費を除く

医療費増加の主な要因

！ 医療機関のかかりかた ！

風邪などの軽い症状で最初から大病院で受診したり、同じ病気・同じ症状などで複数の医療機関にかかったり、緊急ではないのに時間外・休日受診をしたりといった医療機関へのかかりかたも医療費増加の原因となります。



！ 生活習慣病の増加 ！

運動不足や過度のストレス、食生活などの日頃の悪い生活習慣が原因で起こる生活習慣病が増えています。生活習慣病などの慢性疾患は治療に時間が掛かるため医療費増加の原因となります。



！ 人口の高齢化 ！

医療を必要とする機会や回数が多い高齢者の割合が増えたことによって、医療費も増加傾向にあります。また、高齢者になるにつれて、病状が慢性化及び長期化することで医療費増加の原因となります。



！ 医療技術の進歩 ！

新しい医療技術や医療機器、薬などが開発され、これまで治療が難しかった病気でも治すことができるようになってきています。しかし、それに伴って治療に掛かる費用も増えており、医療費増加の原因となっています。



皆さん一人ひとりが少し意識を変えるだけで医療費を節約することは可能となります。現在と将来の医療費を節約するために、病院などの受診の仕方や自分自身の健康管理についてもう一度考えてみませんか。

健康診査を受けましょう

生活習慣病は、医療費の大きな割合を占めています。市では、その原因となるメタボリックシンドロームとその予備群のかたを早期発見し、改善することを目的として、40歳以上のかたを対象に特定健康診査(特定健診)を行っています。

特定健診を受けることで病気を早期に発見することができれば、重症化する前に治療ができます。また、健診の数値を毎年継続的に見ていくことで病気の予防にもつながり、医療費の節約にも大きな効果があります。特定健診は毎年受診するようにしましょう。

※特定健診と一緒に受けられるがん検診等もあります。詳しい内容・日程は広報おだて3月号と同時配布している「健康ガイド」または、市ホームページでご確認ください。

健診は健康づくりの第一歩!!



かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、既往症や健康状態を把握して健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。

かかりつけ医は、大病院と比べると待ち時間が少なく速やかに診察や治療に入れる、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえるなどのメリットがあります。

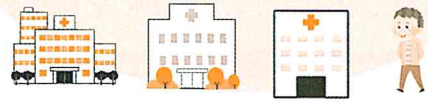
もし精密検査や専門治療が必要になったときも、かかりつけ医が適切な医療機関を紹介し、紹介状や診療情報を提供することで、その後の治療がスムーズになります。



重複受診はやめましょう

「重複受診(はしご受診)」とは、同じ病気で同時期に複数の医療機関にかかることをいいます。受診するたびに初診料が掛かり、医療費が増えるばかりではなく、何度も同じ検査を受けることで身体に負担が掛かるほか、薬や注射の重複などで悪影響が出る、治療が中途半端になるなどの心配があります。

自身の健康のためにも、医師の診断や治療に納得がいかないときはきちんと説明を求め、自己判断だけで重複受診するのはやめましょう。



休日や夜間の受診は控えましょう

休日や夜間など通常の診療時間外に医療機関を受診すると、加算料金が付いてしまいます。

また、休日や夜間に開いている救急医療機関は、本来は緊急性の高い患者さんのためのものです。軽い症状にもかかわらず安易に受診すると、本当に緊急の治療が必要なかたへの対応の遅れにもつながってしまいます。

緊急時以外はなるべく平日の診療時間内にかかりつけ医を受診するようにしましょう(診療時間内であっても夜間・早朝は加算料金の付く診療所もあります)。



お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は処方された薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳のことです。また、副作用歴やアレルギーの有無などを継続的に記録できます。

お薬手帳を利用することで、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。また、いつもと違う医療機関を受診したときや災害などの緊急時でも、普段服用している薬が分かるため安全に処置が受けられます。

お薬手帳は一冊にまとめ、医師や薬剤師に自分自身の体のことを正しく伝えるための道具として活用しましょう。



薬を正しく使いましょう

適切な用量・用法を守ってこそその薬です。自分の判断で量を加減したり中止したりすると薬が効かなくなったり、体に悪影響を与えたりします。また、使い切れずに捨ててしまっているなど、薬が余ってしまう場合は医師や薬剤師に相談し、用量・用法を守って正しく使いましょう。



小児救急電話相談

休日や夜間に子どもが急に体調を崩し、対応に迷ったときは「小児救急電話相談」をご利用ください。

小児科の医師や看護師から症状に応じた適切なアドバイスが受けられます。

☎ #8000 (19時30分～22時30分)



健康づくりで医療費の節約を

医療費の節約には、病気にならないことが一番です。日頃からバランスの良い食事や適切な運動を心掛け、病気にかかりにくい体を作りましょう。



明細つきの領収書をもらいましょう

医療機関を受診したときは領収書をもらいましょう。平成22年4月からは、診療内容が分かる診療明細書が発行されることになりました。どのような診療行為を受けて、どれくらいの医療費が掛かったのかを確認しましょう。

睡眠で心と体の健康を守りましょう

申・問 健康課 ☎42-9055

睡眠は、心身の疲れを回復し健康を保つうえで最も大切なものです。

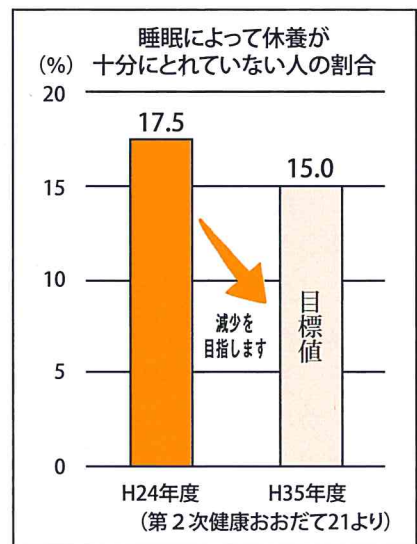
睡眠不足になると脳の働きは鈍り、判断力の低下や気分を不安定にさせるなど日常生活に悪い影響を及ぼします。また、心臓病などの生活習慣病の発症やうつ病をはじめメンタルヘルスにも関係します。良い睡眠で心と体の健康を守りましょう。

平成 24 年度に市が実施したアンケート調査の結果では、睡眠によって休養が十分とれていない人の割合は 17.5% となっており、市の健康づくり計画である「第 2 次健康おおだて 21」では、15.0% を目標としています。



健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



みなさんの健康づくりをお手伝いします！

健康づくり講座のごあんない

講座はすべて
参加無料！！

楽しく気軽に運動体験

エンジョイ！
元気アップ講座



～フラで感じる
アロハのこころ～

申し込みは不要です。
と き：7月5日(火)
10時～11時30分
※9時30分から健康相談、
血圧測定を行います。
持ち物：室内用運動靴、タオル
運動できる服装、飲み物
ところ：樹海体育館

夜間運動講座でリフレッシュ

エンジョイ！
エクササイズ講座

～自力整体で
目指そう美姿勢～

申し込みは不要です。
と き：7月19日(火)
19時～20時30分
持ち物：室内用運動靴、タオル
運動できる服装、飲み物
ところ：樹海体育館



人気の調理実習付栄養講座

ヘルシー
クッキング講座

～始めませんか適塩生活～

健康課に電話で申し込みください。
と き：①7月7日(木)
②7月20日(水)
③8月18日(木)
各日とも10時～13時
持ち物：エプロン、筆記用具
ところ：保健センター
定 員：各20人(先着)



健康づくり講座の日程や内容は、広報などでお知らせをするほか、年間計画を市ホームページに掲載しています。ご不明な点はお問い合わせください。

