

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27年9月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7046

10月1日からの

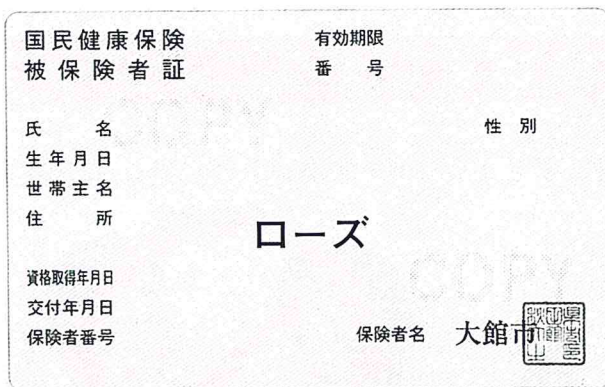
新しい保険証をお届けします

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、今年の9月30日です。新しい保険証は、9月下旬までに世帯主宛てに郵送します。新しい保険証の住所・氏名などの記載事項を確認し、間違いがあれば届け出てください(自分で書き直すと保険証が無効になります)。

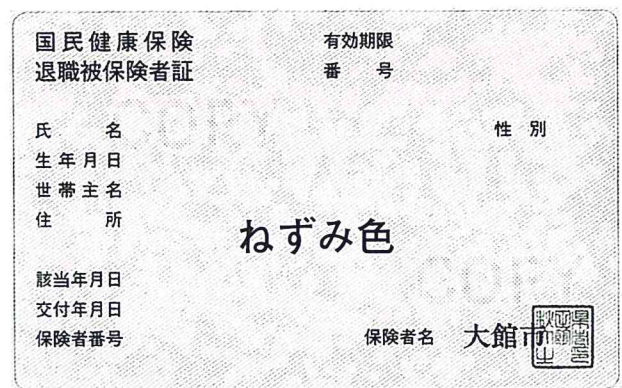
また、入院・通院中のかたは、10月からは新しい保険証を医療機関等の窓口に掲示してください。

なお、平成27年10月2日から28年9月30日までの間に満75歳になるかたに交付する保険証の有効期限は誕生日の前日までで、誕生日前に後期高齢者医療被保険者証を郵送します。

有効期限の切れた保険証は、はさみで切るなどして破棄してください(市役所へ返却する必要はありません)。



国民健康保険被保険者証



国民健康保険退職被保険者証

今号の内容

- ◆保険証を大切に……………2・3
- ◆国保の給付を紹介します……………4・5
- ◆福祉医療制度をご利用ください……………6
- ◆病院の受診の仕方……………7
- ◆健康だより……………8

保険税の滞納があるかたへ

現在、国民健康保険税(保険税)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。



保険証を大切にしましょう

臓器提供意思表示欄も設けられています。

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。

裏面には臓器提供の

意思表示欄が設けられています。

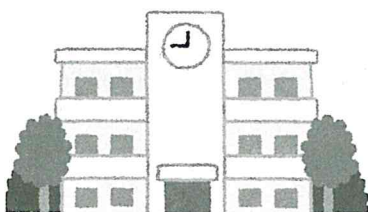
記入する・しないは自由です。記入の有無や記入した場合の内容によって受けられる医療が変わることはありません。

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、臓器提供に同意する意思表示を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 大館市役所 保険課国保係 TEL 0186-43-7047

※保険証は、ラミネート加工(透明なフィルムで覆って汚れたり破れたりしにくくすること)もできます。希望するかたは窓口にお越しください。



修学のために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。

また、修学を終えたときも忘れずに届け出てください。

保険証は正しく使いましょう

・受診の際は忘れずに窓口
に提示しましょう。



・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。



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
(ローズ)

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。
※以前に該当していたかたが再び国保に加入する場合は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
(ねずみ色)

70歳～74歳のかた

国保

保険証 + 高齢受給者証

保険証とは別に、「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日が誕生日の場合はその月)から有効ですので、それまでに郵送します(誕生日から有効ではありません)。

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

後期高齢者医療の保険証

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。



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

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～翌年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。

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

国保で受けられる給付

病院などに行ったとき



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医療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、下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(下記以外のかた) | | 260円 |
| 住民税非課税世帯及び 低所得Ⅱのかた | 90日まで(過去12カ月間) | 210円 |
| | 90日超(過去12カ月間) | 160円 |
| 低所得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市民税非課税のかたは「低所得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Ⅰ」。住民税非課税世帯、低所得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

- ・ 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。



いったん全額支払ったとき

次のような場合で医療費を全額支払ったときは、窓口で申請すれば自己負担分以外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すが、「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」の提出をお願いします。詳しくはお問い合わせください。

※加害者から直接治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もありますので、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

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

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



小学校卒業までの児童やひとり親家庭の児童、障害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。

福祉医療制度は、受給資格があっても申請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。

| 対象区分等 | 乳幼児及び小学生 | ひとり親家庭の児童 | 障害手帳等をお持ちのかた |
|---|---|--|---|
| 対象者 | 小学校卒業までの児童(小学校修了年度の3月31日まで) | 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) | 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 | ①0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 ②1歳から小学校卒業までの児童：半額助成・半額自己負担(病院ごとに1カ月千円が限度) | 全額助成 | 全額助成 |
| 所得制限 | あり(父または母の所得が基準を超える場合) | なし(秋田県の補助金対象者の把握のため、所得確認はあり) | 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 | ①児童の健康保険証 ②印鑑(認印) | ①児童の健康保険証 ②印鑑(認印) | ①手帳をお持ちのかた本人の健康保険証 ②印鑑(認印) ③身体障害者手帳または療育手帳(両方をお持ちのかたは両方) |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 転入したかたは、前居住地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。 </div> | | | |
| 申請場所 | 保険課医療給付係(本庁1階⑩番窓口) ☎43-7046 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 | | |

病院の受診の仕方を考えて、 医療費を節約しましょう！

自分自身の健康のために、次のようなことに気を付けて病院を受診しましょう。医療費の負担を抑えるためにも、適正受診へのご協力をお願いします。

かかりつけ医を持ちましょう



日常的な病気の治療や、健康についての疑問を気軽に相談できる身近なかかりつけ医を持ちましょう。

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。

休日・夜間の受診は控えましょう

休日や夜間でも診察してくれる病院があることは心強いです。通常の診療時間外に受診すると、初診料や再診料に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、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の受診を妨げてしまいますので、注意しましょう。

緊急時以外は深夜や早朝を避けて、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。

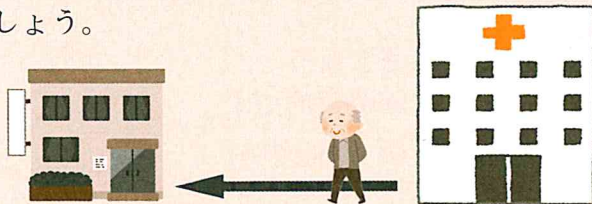


重複受診はやめましょう

同じ病気や症状で複数の医療機関を次々と受診する「重複受診（はしご受診）」はやめましょう。

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かかるほか、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、安易に病院を移る前にしっかりと話し合しましょう。



ジェネリックに切り替えましょう

効き目も安全性も新薬と同じジェネリック医薬品に切り替えれば、薬代が新薬の3～7割（平均で半額）程度に抑えられます。

毎日服薬する必要があるかたほど節約額は大きくなりますし、新薬よりも飲みやすいなどの工夫がされている場合もありますので、興味のあるかたは一度医師や薬剤師に相談してみましょう。

ただし、医師の方針により変更が認められない・薬局に在庫がない・まだジェネリック医薬品が存在しないなどの理由で、希望通りに切り替えができない場合もあります。



健康診査を受けましょう

40歳以上75歳未満の人は、年に1回必ず健康診査を受け、病気の予防や早期発見を心掛けましょう。

病気が早く見つければ、症状も軽く、治療期間も短くて済みますので、身体への負担も最小限になります。



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、病院行くべきか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)

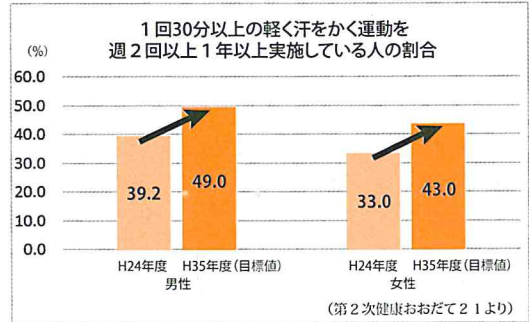
9月は健康増進普及月間です

+10 (プラス・テン) でアクティブに!

市の健康づくり計画である「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。

運動習慣がある人の割合は増えてきていますが、まだ少ない状況であるため、平成35年度までに約10%の増加を目指しています。

まずは今より+10分(約1,000歩)多く歩いてみませんか。今回は手軽に身体活動量を増やす取り組みとしてウォーキングをご紹介します。



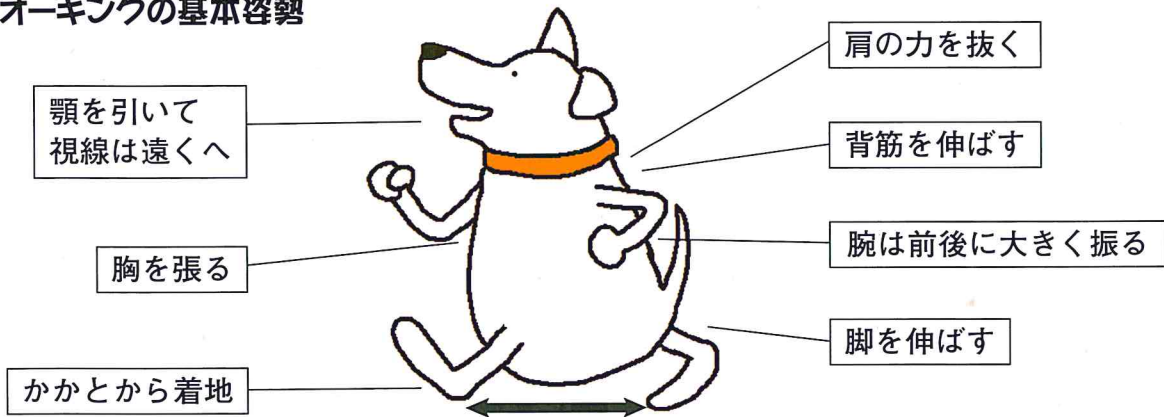
🐾 ウォーキングの効果

- ・生活習慣病の予防になる
- ・筋力の低下を防ぐ
- ・骨が強くなる
- ・脳が活性化される
- ・血液循環が良くなる
- ・ストレス解消に役立つ

🐾 ウォーキングを続けるコツ

- ・歩数計を利用しましょう
- 普段の歩数を知ることによって明確な目標ができ、行動の継続につながります。
- ・色々なコースを歩いてみましょう
- 同じコースばかりだと飽きてしまうことも。初めて歩く場所では、大館の新たな一面を発見できるかもしれませんよ。

ウォーキングの基本姿勢



歩幅は広めで、身長半分の程度を目安にしましょう
「ややきつい」と感じるくらいのスピードが効果的です

参考：健康づくりのための運動指針2006

必見! 毎日の歩数を増やす工夫

- 🌸 バス停1つ分多く歩く
- 🌸 エレベーターを使わず階段で上る
- 🌸 スーパーの駐車場では遠くに駐車
- 🌸 テレビや家事の合間にその場で足踏み

これであなたも+10分!



★安全にウォーキングするために…

- ・体調が優れない場合は無理をしない
- ・ウォーキング前後には準備・整理体操を
- ・こまめな水分補給を心掛ける
- ・「何か変だ」と感じたら中止する

問 健康課健康づくり係 ☎42-9055

