

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 **3**月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7046

特定健診を受けて病気を未然に防ぎましょう！

特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病の危険を早期に発見するためのもので、メタボリックシンドロームに特化した健診を行います。

生活習慣病は自覚症状なく進行し、症状が現れたときには命に関わる場合もあるため、予防が重要です。

特定健診は、生活習慣病の兆候を見つける絶好のチャンスです。年に一度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 ※詳しくは広報おおだて3月号同時配布の健康ガイドをご覧ください。

集団健診方式は6月から、医療機関での受診は7月から行う予定です。

健診案内

国保に加入していて27年度に40歳以上になるかたには、お住まいの地区の健診日2週間前までに受診券と日程のお知らせを郵送します。

受診

受診券と保険証を持って、健診会場か医療機関で受診してください。



結果・保健指導

対象になったかたには、保健師による保健指導や医師による指導が行われます。

健診の結果、早期に受診が必要なかたには「連絡票」を発行し、医療機関の受診を勧めています。
※連絡票を送付しても受診していないかたには、電話や訪問などで受診を勧めています

今号の内容

- ◆国保の届け出はお早めに……………2・3
- ◆高額療養費制度・限度額認定証……………4
- ◆後期高齢者医療制度からのお知らせ……………5
- ◆医療費を賢く節約しましょう……………6・7
- ◆健康だより……………8

特定健診で腎機能もチェックできます

24年度から、腎機能を調べる「血清クレアチニン検査」を健診項目に追加しています。腎臓は自覚症状が出にくい臓器で、機能の低下に気付いたときには人工透析が必要な状態だったということもあります。

国保に加入しているかたは、自己負担金は無料ですので、ぜひ受診してください。

国保の届け出はお早めに

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、届け出が無いと二重に保険料が掛かったり無保険状態になったりします。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いといけません

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、二重に保険税を納めることになってしまいます。

加入・脱退の届け出はお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のか分かる書類が、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歳になったときは、市から後期高齢者医療被保険者証を郵送しますので届け出は要りません。



○修学のために転出する場合

修学のために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

- 1 修学するかたの国保の保険証
- 2 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。

※対象になるのは、正式名称に「大学」「専門学校」「専修学校」「学校法人」の表記が含まれている修学先です。防衛大学校や気象大学校は対象になりません。



国保加入前に…ちょっと確認

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、退職や転出などで他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と認められないため、加入の届け出をすると、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ます。そのため無保険の期間ができないようになっていますが、国保税の納付義務もさかのぼって発生します。

例えば…

2月8日に社会保険が切れた

2月20日に国保加入手続き

2月8日から、国保の被保険者になります

**2月14日に病院を受診して医療費を10割支払っていても、
国保加入後に申請すれば7割分が支給されます。**

②退職後の健康保険任意継続

勤め先の健康保険に2カ月以上加入していたかたは、退職後20日以内に申請すれば退職後も2年間に限り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、国保税は前年の所得などで算定されます。また、国保は加入者一人ひとりに保険料が掛かりますが、任意継続では条件を満たせば扶養家族の保険証を追加することができますので、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。

任意継続についての条件・保険料などは、勤め先にお問い合わせください。国保税の試算は、税務課市民税第一係 ☎43-7033まで。

例えば… 夫・妻・子どもの3人家族の場合



国保だと…

妻と子に所得が無くても、3人分の保険料が掛かります。

※26年度は40歳以下27,000円、40歳以上34,900円(年額)が、所得に関わらず加入者の数に応じて掛かります。

任意継続だと…

妻と子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。

③扶養認定

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ょう。

※健康保険の種類により要件は異なりますので、詳しくは勤め先にご確認ください。

～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は認定されない場合もあります。

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「限度額適用認定証」などを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。この限度額のうち70歳未満のかたの分が、平成27年1月から変更になり、細分化されました。

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。※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、それぞれで限度額までの請求となり、払い過ぎた分は申請していただければ支給されます。

70歳未満のかたの自己負担限度額(月額) ※平成27年1月から変更になりました

所得区分	総所得金額等 [※]	3回目までの限度額	4回目からの限度額
市民税非課税世帯		35,400円	24,600円
一般	210万円以下	57,600円	44,400円
	210万円超～600万円	80,100円+(総医療費-267,000)×1%	
上位所得者	600万円超～900万円	167,400円+(総医療費-558,000)×1%	93,000円
	901万円～	252,600円+(総医療費-842,000)×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)

◆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円以上の支払いが無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)
低所得世帯Ⅰ ^{注1}	8,000円	15,000円
低所得世帯Ⅱ ^{注2}	8,000円	24,600円
一般世帯 (他の所得世帯に分類されない世帯)	12,000円	44,400円
現役並み所得世帯 ^{注3}	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000)×1% (12カ月間で4回目からは44,400円)

注1 低所得世帯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

◆70歳～74歳で市民税課税世帯のかたは、限度額適用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。

※食事代や差額ベッド代などは限度額に含みません。

後期高齢者医療制度からのお知らせ

申・問 保険課医療給付係 ☎43-7046

給付サービスの申請忘れはありませんか？

療養費の支給

→医師の指示で補装具などを購入したときは、代金から自己負担分を控除した額を支給します。

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。

高額療養費の支給

→1カ月当たりの医療費の自己負担額が高額になったときに支給します。

※医療費の自己負担額が下記の表を超えた場合に支給します。

一度申請すれば、その後は自己負担額を超えた月があれば自動的に指定口座に振り込みます。

負担区分	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かた)		12,000円	44,400円
現役並み所得者 ^{注3}	3割	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000)×1% (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)になるかた

注2 世帯員全員が住民税非課税であるかた

注3 同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいるかた

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。

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かたはご相談ください。

◆還付金を騙る不審電話や振り込め詐欺にご注意ください！

被害はなかったものの、市の職員を名乗る不審電話についての相談が数件寄せられました。

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し、そのためにATMの操作をお願いしたり、手数料などを請求することは絶対にありません。また、「振込については銀行から連絡がいく」などということもありませんので、少しでも不審に感じたら、一度電話を切り、市役所や警察にご連絡ください。



医療費を賢く節約しましょう

医療費が増えると自己負担分が家計を圧迫するだけでなく、市の財政にも負担が掛かります。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あります。

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直してみませんか。



かかりつけ医を持ちましょう

自分と家族の病気や健康の相談に乗ってくれるかかりつけ医を持ちましょう。かかりつけ医は、大病院と比べて待ち時間が短く、速やかに治療してもらえするというメリットがあります。

紹介状なしに大病院を受診すると特別料金(総合病院は1620円、全額自己負担)が掛かるうえ、長時間待たされることもあります。まずかかりつけ医に相談し、場合によっては紹介状を持って大病院を受診すると、時間もお金も節約できます。

信頼できるかかりつけ医の選び方

- ・患者の話をよく聞き、質問には丁寧に答える
- ・患者の目を見てゆっくり話す
- ・必要なときはすぐ紹介状を書き、嫌な顔をせずに別の病院、医者を紹介する
- ・今後の経過や見通しなど詳しく説明する
- ・検査目的・結果・対応などを説明する
- ・日常生活で気を付けることを丁寧に説明する

など

休日・夜間の受診は控えましょう

休日や夜間に医療機関を受診すると、受診料に加算料金が掛かります。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。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ことで、医療費を節約することができます。また、時間内でも早朝や夜間には加算料金が付く診療所もありますので、やむを得ず受診する場合は注意しましょう。

	初診時			再診時		
	初診料	加算額	計	再診料	加算額	計
時間外	2,820円	850円	3,670円	720円	650円	1,370円
休日		2,500円	5,320円		1,900円	2,620円
深夜		4,800円	7,620円		4,200円	4,920円

深夜に受診すると、時間内に受診する場合に比べて、3割負担で1,000円以上多く掛かってしまいます！

※窓口で支払う額は、上記の3割(または1～2割)です。

重複受診は避けましょう



同じ病気や症状で複数の医療機関を受診するのはやめましょう。同じ検査を何度も受けることで身体に負担が掛かったり、薬の飲み合わせで悪影響が出たりする恐れがあります。また、初診料は再診料の約4倍の金額のうえ、検査料金や薬代も余分に掛かってしまいます。

まずかかりつけ医に相談し、専門外の場合は紹介状を貰うなどして、余計な検査・負担が掛からないように心掛けましょう。

医療機関を受診しているかたのご自宅を、保健師等が訪問する場合があります。健康について気軽にご相談ください。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

効き目が同じで価格は約半額の、ジェネリック医薬品を活用して、医療費を節約しましょう。

長期間服用している薬は、短期間だけジェネリックに変える「お試し調剤」も可能です。飲みやすく改良された薬もありますので、自分に合ったジェネリック医薬品を選びましょう。

詳しくは、病院や薬局でお問い合わせください。

※ジェネリック医薬品は、新薬と異なる添加物が使われていることがあるので、アレルギー体質のかたは注意が必要です。



医療費控除・高額療養費制度を利用しましょう

医療費控除は、1世帯で1年間に支払った医療費が10万円(または年間所得の5%のどちらか少ない方)を超えると、上限200万円までが課税所得額から控除され、確定申告をすると税金の還付が受けられる制度です。

また、1カ月の限度額を超えて病院などに医療費を支払った場合は、払い過ぎた分の支給を受けられる制度があります。限度額など詳しくは4ページをご覧ください。

※どちらも領収書が必要ですので、病院や薬局などの領収書は捨てずに保管しておきましょう。



保険証を持ち歩きましょう

保険証を持たずに医療機関を受診すると、医療費の10割を一旦負担しなければいけません。後日申請すれば7割分は戻りますが、保険証がない場合は「自由診療」となり、保険証を使った場合より医療費が高額になる場合もあります。その場合も、保険診療分の7割しか戻らず、差額は自己負担になってしまいますので注意してください。

病気を予防しましょう！

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度な運動を心掛け、病気にかかりにくい身体をつくりましょう。

また、年に一度は健康診査やがん検診を受けて自分の身体の状態をチェックし、病気の早期発見・治療に役立ててください。

予告！

人間ドック・脳ドックの受診者を募集します！



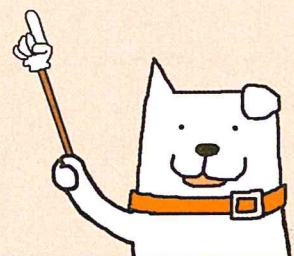
27年度も、国保に加入しているかたへの人間ドック、脳ドックの健診費用の助成を行う予定です。詳しくは「広報おおだて4月号」に掲載しますので、日頃の健康管理にぜひお役立てください。

人間ドック

対 象 昭和16年4月2日～昭和51年4月1日生まれの国民健康保険加入者
 ※国民健康保険税を完納しているかたに限る
 助成金額 日帰り23,500円、1泊2日42,500円(予定)
 問い合わせ 健康課成人健診係 ☎ 42-9055

脳ドック

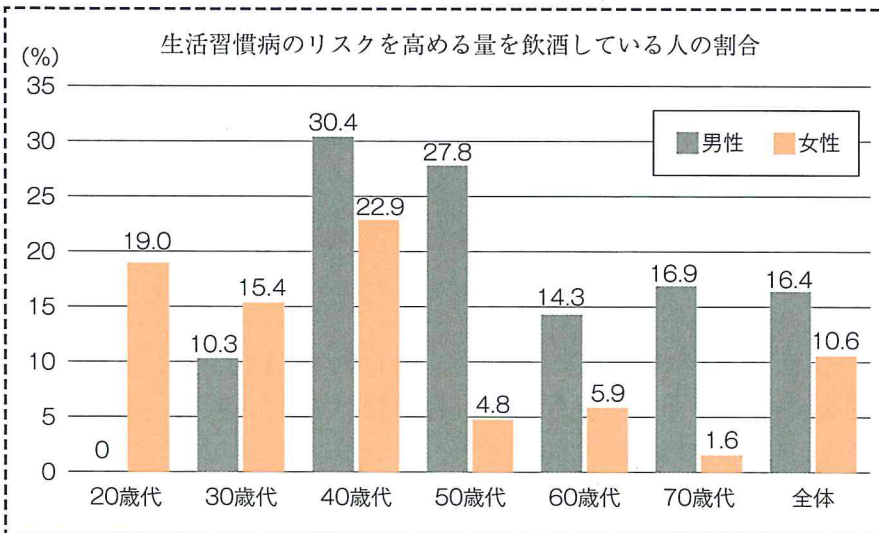
対 象 受診時に40歳～74歳の国民健康保険加入者
 ※国民健康保険税を完納しているかたに限る
 助成金額 20,000円(予定)
 問い合わせ 保険課国保係 ☎ 43-7047



節度ある適正な飲酒を心掛けましょう

アルコールの適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるため、一概に言うことはできません。一般的には、男性2単位、女性1単位未満(下表参考)の量であれば、ほどよくお酒を楽しむことができます。

少量の飲酒は死亡率を下げるなど健康に良い一方、適正量を超えた飲酒は様々な生活習慣病のリスクを高めます。平成24年度に行った健康づくりに関するアンケートでは、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合」は、男性は40～50歳代、女性は20～40歳代に高い傾向が見られました。



○酒類別の1単位○

日本酒	1合
ビール中びん	1本
焼酎(25度)	0.5合
ウイスキーダブル(60ml)	1杯
ワイン(120ml)	2杯
缶チューハイ(350ml)	1.5本
※1単位は 純アルコール量約20～25g	

不適切な飲酒は…

肝障害、がん、脳卒中、高血圧、糖尿病などの生活習慣病やアルコール依存症、うつといった心の病気などのアルコール健康障害を引き起こします！

お酒を飲むときは、『適正飲酒の10か条』を実践することが大切です。適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康に良いといわれています。「適正飲酒」を実践して、おいしいお酒を楽しく飲み、健康な生活を過ごしましょう。

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
 - 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
 - 3 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
 - 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
 - 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
 - 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
 - 7 アルコール 薬と一緒に危険です
 - 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
 - 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
 - 10 肝臓など 定期検査を忘れずに
- しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

出典:公益社団法人アルコール健康医学協会

注意!

■アルコールに弱い人

- ・女性 ・高齢者 ・すぐ顔が赤くなる人
- ・お酒を飲む習慣のない人

→適正量に関わらず、無理して飲んではいけません

■飲んではいけない人

- ・未成年 ・妊婦 ・授乳中の女性
- ・アルコール依存症の人 ・車を運転する人

→お酒を勧めてもいけません

※未成年の飲酒は、身体や脳の成長に悪影響を及ぼすほか、将来アルコール依存症になるリスクが高まります。周囲の大人は飲酒を勧めないでください。

