

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26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

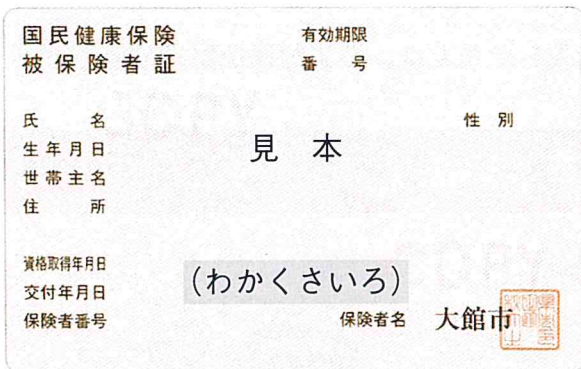
### 新しい保険証をお届けします

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)。

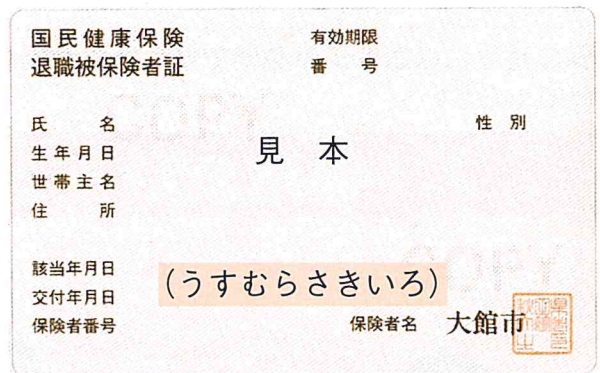
また、入院・通院中のかたは、10月からは新しい保険証を医療機関等の窓口にて提示してください。

なお、平成26年10月2日から27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
- ◆健康だより……………6・7
- ◆ジェネリック医薬品を活用しませんか……………8

### 保険税の滞納があるかたへ

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。



# 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。

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表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。希望するかは保険課国保係にお越しください。

### 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。



国保の脱退には届け出が必要です。社会保険などに加入したかたは、必ず国保を脱退する手続きを行ってください。

## 保険証は正しく使いましょう

- 受診の際は忘れずに窓口  
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。

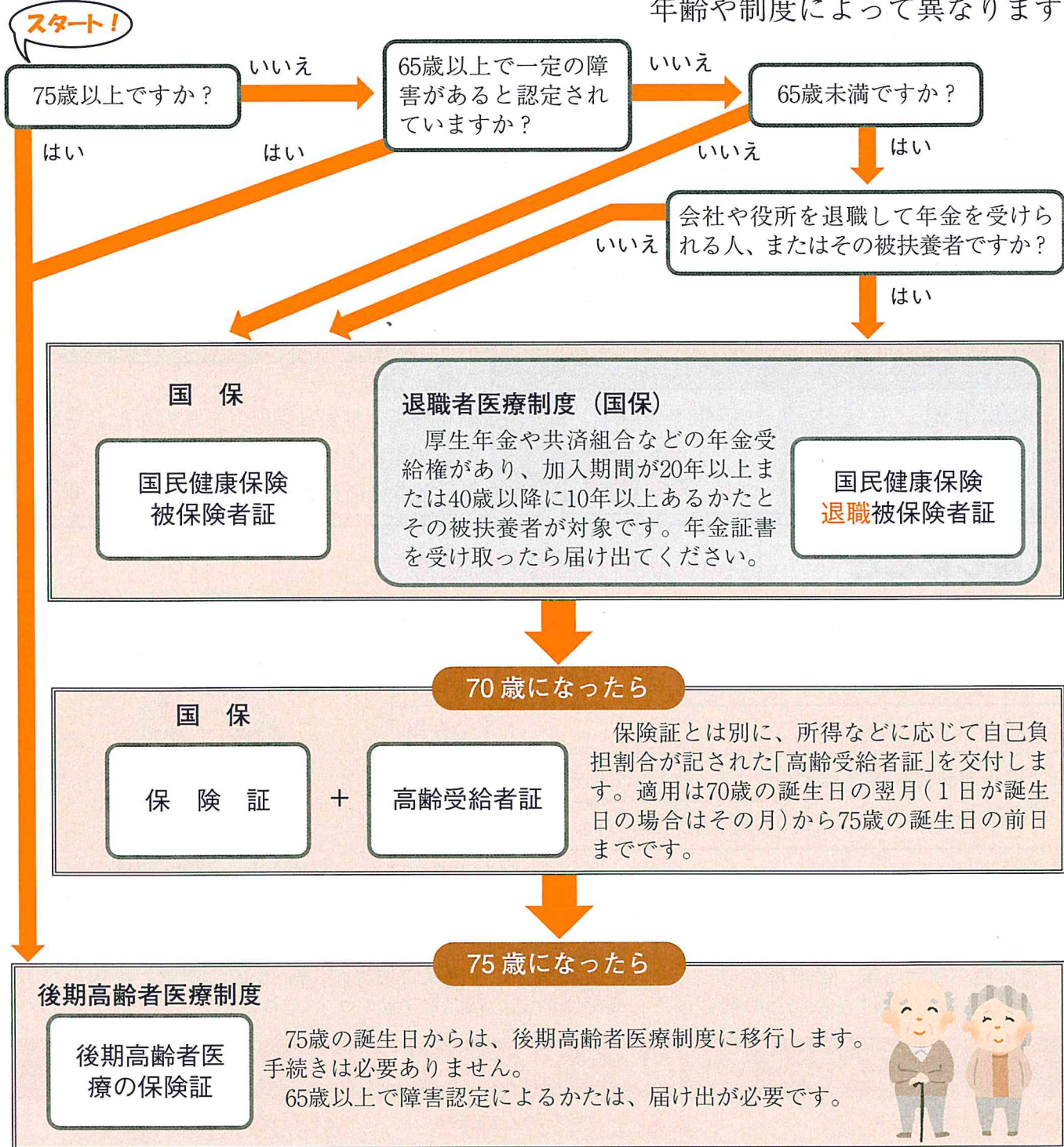


- 国保を脱退するときは、窓口  
へ返却してください。



# 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



## 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。

※70歳以上の一般・上位所得区分のかたは必要ありません

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食あたり)

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
- 予防注射
- 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

### 業務上のけがや病気

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」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  
申請すれば差額を受け取ることができます。
- ・ 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支給申請をすれば、出産育児一時金を受け取ることができます。



## 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、葬儀を行ったかたに葬祭費として5万円を支給しますので、申請をお願いします。

※葬儀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。



## 交通事故に遭ったとき

交通事故など、自分以外の人(第三者)の行為でけがをした場合は、本来、治療費は全て加害者である第三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することになります。

そのためにはけがをしたかたに届け出てもらわないといけませんので、「第三者行為による被害届」の提出をお願いしています。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。



### ◇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

## 柔道整復師の施術

柔道整復師による施術は、健康保険が使える場合と使えない場合があります。

### ●健康保険が使える場合

- ・ 外傷性の骨折、脱臼、ねんざ、打撲など  
(骨折・脱臼は、応急手当を除き医師の同意が必要)

### ●健康保険が使えない場合

- ・ 日常生活の疲れ、体調不良や肩こり
- ・ スポーツなどによる筋肉疲労
- ・ 神経痛やリウマチなど病気が原因の痛み

※保険医療機関(病院や診療所など)で同一の負傷を治療中のものは対象となりません。

## ご存知ですか？


## 「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、日本語では運動器症候群といいます。これは、骨や関節・筋肉などの運動器の機能が衰え、歩く・立つなどの日常の動作が難しい状態のことで、進行すると寝たきりや介護が必要になる危険性が高くなります。

厚生労働省の調査では、介護が必要になったかたの約23%が、骨折や骨粗鬆症こつそしょうしょうなどの運動器の障害が原因です。いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモ予防が欠かせません。

予防には若いころからの運動習慣が大切です。30～40代でも「日ごろ運動する習慣がない」、「少し歩いただけで疲れる」というかたは要注意。少しずつ、楽しみながら運動を始めてみませんか。

## ◆ロコモの主な原因は三つ！

バランス能力の低下	運動器の機能が衰えると、体のバランスを保つ機能が低下し、転倒の危険が高まります。	<p>運動器の機能低下や病気がロコモを招きます。放っておくと歩けなくなることも…。歩けなくなると、普段の生活に介護が必要になったり、将来寝たきりになってしまう可能性もあります。</p> 
筋力の低下	「立つ」「歩く」といった基本的な動作に必要な下半身の筋力が低下すると、転倒しやすくなります。	
骨や関節の病気	骨粗鬆症、変形性ひざ関節症 <small>せき</small> 、脊柱管狭窄症 <small>ちゅうかんきょうさくしやう</small> などの病気が原因で、運動器の機能が衰えます。	

## ◆ロコモの危険性を今すぐチェック！

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 2kg(1リットルの牛乳パック2個)程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

普段の生活で、当てはまるものはありますか？



## ★ロコモについて詳しく学びませんか？★

ロコモの予防をテーマに健康づくり講座を行いますので、ぜひご参加ください。

申し込み・参加費は不要です。動きやすい服装でお越しください。

【と き】9月19日(金) 10時～11時30分

【ところ】樹海体育館

【テーマ】はじめよう ロコモ予防

【内容】講話と軽体操

【講師】堀内 曜子ようこ氏(秋田県健康増進交流センターユフォーレ 健康運動指導士)

【持ち物】室内用運動靴、タオル、飲み物(水分補給用)

# ロコモを予防しましょう！

左ページのチェックに一つでも当てはまったかたはロコモの危険性があります。また、太りすぎてひざや腰に負担が掛かることも、やせすぎて骨や筋肉の量が減ることもロコモの原因になります。

ロコモの予防には、運動と栄養が重要です。いつまでも元気に過ごすために、今日から少しずつ生活習慣を見直してみませんか？

毎日の生活に+10分の運動習慣を！

## 運動で予防

ラジオ体操やストレッチ、ウォーキングなど、無理のない範囲で毎日の生活に軽い運動を取り入れましょう。

それ以外にも、歩いて買い物に行く、町内のイベントに参加する、休日は外出するなど、楽しみながら運動する習慣を付けましょう。



しっかり食べてロコモに負けない！

## 食事で予防

骨や筋肉のもとになるたんぱく質やカルシウム、ビタミンDを含む食材を積極的に摂取しましょう。

また、過度の食事制限や食事を抜くなどのダイエットはやめて、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

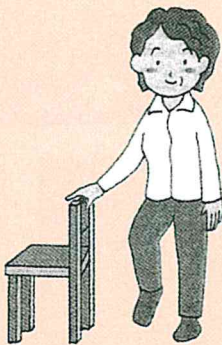


## 手軽にできるロコモ対策

ロコモ予防・改善にお勧めな運動を二つ紹介します。

### ●開眼片足立ち

回数の目安 左右1分ずつ×1日3回



- ①いすの背につかまり、背筋を伸ばして立つ。
- ②床に着かない程度片足を上げたまま1分間保ち、ゆっくり下ろす。  
※転倒しないよう、つかまる物がある場所で行う。

○姿勢をまっすぐにして行い、支えが必要な場合は机に両手を突いて行う。

### ●スクワット

回数の目安 5～6回×1日3回

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先はかかとから30度くらい外に開く。  
※体重は足の裏に掛かるようにする。
  - ②ゆっくりと腰を下ろし、5秒くらい掛けて立つ。  
※安全のため、ソファやいすの前などで行う。
- ひざは曲がっても90度を超えない程度、ひざがつま先より前に出ないようにする。



★無理のない回数から始め、痛みを感じた場合は中止しましょう。

★治療中の病気やけががある場合は、医師に相談してから始めましょう。

バランス能力や筋力を鍛え、ロコモを予防しましょう！



お問い合わせ 健康課 ☎42-9055

## 医療費の節約に

# ジェネリック医薬品を活用しませんか？

日本では最近になって耳にするようになった「ジェネリック医薬品」ですが、アメリカ、カナダ、ドイツなどの欧米諸国では、医療費の節約のために一般的に用いられています。

ジェネリック医薬品は新薬の半分程度の金額ですので、特に高血圧や糖尿病など、毎日服薬する必要のある慢性的な病気のかたほど、薬代の節約額は大きくなります。医療費の節約のために、ジェネリック医薬品を活用してみませんか。



### ジェネリック医薬品Q & A

**Q** どうして安いのか？

**A** ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に新薬と同じ有効成分を使って作られます。研究開発費が安く済み、短時間で認可されるため、販売価格も安くできるのです。

ジェネリック医薬品の価格は新薬の3～7割で、平均で半額程度です。



**Q** 効かなかったり、品質が悪かったりしないのか？

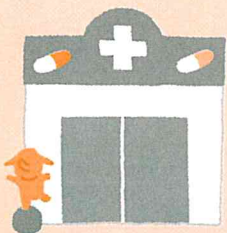
**A** ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を同じ量含んでいます。有効成分が体内に留まる時間なども検査されていて、新薬と同じ効果があります。品質審査も厳しく、新薬と同じ安全性があります。添加物などは新薬と異なりますが、薬の有効性を変えないもののみが使用されています。

**Q** どうしたらジェネリック医薬品に変えられるのか？

**A** 病院や薬局で申し出てください。医師の方針により変更できなかつたり、ジェネリック医薬品がまだ販売されていない場合もあります。

**Q** どこで売ってるのか？

**A** ジェネリック医薬品は医師の処方箋<sup>せん</sup>によって調剤されます。ドラッグストアやコンビニでは購入できません。



※全ての医薬品にジェネリック医薬品が存在するわけではありません。また、薬局に在庫が無いなど、希望通り調剤されない場合もあります。

### ジェネリック医薬品を利用しましょう

みなさんの窓口負担を節約できるジェネリック医薬品の利用を促進するため、ジェネリック医薬品への切り替えの手軽に伝えることができるシールを作成しました。ジェネリック医薬品を希望される方は、このシールを保険証等に貼ってご利用ください。



禁無断転載

### 市オリジナルのジェネリック医薬品使用促進シールができました！

市のキャラクター「はちくん」と「めるちゃん」のイラスト入りシールです。

国保に加入しているかたへは、10月からの新しい保険証と一緒にお届けします。

ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、保険証などに貼ってお使いください。

