

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



満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25年中の収入・所得に応じて決まりますので、7月中に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、世帯主宛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は保険証と一緒に新しい受給者証を提示してください。

※26年8月1日(金)までに満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。

今号の内容

- ◆窓口での医療費の支払いが
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
- ◆口座振替の手続きはページで……………6
- ◆医療機関の適正受診のお願い……………7
- ◆健康だより……………8



医療機関窓口での支払い月額が限度額までになります

「限度額認定証」・「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」を医療機関に提示すると、医療費の請求が月ごとに所定の金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。

※現在交付されている認定証の有効期限は、平成26年7月31日です。8月以降も引き続き該当するかたは、再度申請して交付を受けてください。後期高齢者医療被保険者で、26年7月現在で交付を受けているかたは、該当する場合は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）が所定の限度額に抑えられます。また、入院時の食事代が減額されます。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けられるかた

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(満70～74歳の被保険者)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…26年8月1日以降に交付する場合は「25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に抑えられます。

「限度額適用認定証」の交付を受けられるかた

- ・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)

※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

◇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。

申請に必要なもの

- ・保険証
- ・国保高齢受給者は国民健康保険高齢受給者証
- ・後期高齢者医療被保険者は印鑑

※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。

申請・お問い合わせ

国民健康保険被保険者 } 保険課国保係 ☎43-7047
国民健康保険高齢受給者 }
後期高齢者医療被保険者 保険課医療給付係 ☎43-7046
※比内・田代総合支所市民生活係でも申請できます



■医療機関でのお支払いの際は

- ・70歳以上で、市民税が課税されている世帯のかた
→「**限度額適用認定証**」は**必要ありません**。「国民健康保険高齢受給者証」または「後期高齢者医療被保険者証」を窓口に提示してください。
- ・それ以外のかた
→「**限度額適用認定証**」または「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」を窓口に提示してください。

■医療機関での自己負担限度額(月額)

※自己負担額は月ごとに計算します。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のでご注意ください。

70歳未満のかた

所得区分	限度額(3回目まで)	4回目からの限度額(12カ月間)
市民税非課税世帯	35,400円	24,600円
一般世帯 (市民税が課税されるが年間所得600万円未満の世帯)	80,100円+医療費が267,000円を超えた分の1%	44,400円
上位所得世帯 (年間所得600万円を超える世帯)	150,000円+医療費が500,000円を超えた分の1%	83,400円

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)
低所得世帯Ⅰ	8,000円	15,000円
低所得世帯Ⅱ	8,000円	24,600円
一般世帯 (他の所得区分に分類されない世帯)	12,000円	44,400円
現役並み所得世帯 (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)	44,400円	80,100円+医療費が267,000円を超えた分の1% (過去12カ月間で4回目からは44,400円)

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>

わかくさいろ

[有効期限]
平成26年 7月31日

※ 8月1日以降は使用できません

<新しい保険証>

うすあかいろ

[有効期限]
平成27年 7月31日 (1年間)

※ 7月下旬にご自宅へ送付します。
8月1日からお使いください。

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25年中の所得で、世帯員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、引き続き世帯員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。

25年中の所得で、世帯員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。

長期入院該当者認定の入院日数が合算できるようになります

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の区分が低所得Ⅱのかたが、減額認定を受けてからの過去1年間の入院日数が90日を超えた場合、申請すると標準負担額(入院時の食費)が減額されます。

平成25年8月1日以降後期高齢者医療保険に加入していて、26年8月1日以降に長期入院の申請をするかたは、以前に別の健康保険に加入していたときの入院日数を合算できるようになります。

詳しくはお問い合わせください。

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25年中の所得に応じて確定した26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(特別徴収)ことになっていますが、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。

お知らせ

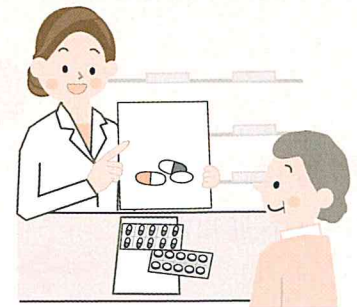
ジェネリック医薬品(後発医薬品)の差額通知をお送りします

国民健康保険・後期高齢者医療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ことで、自己負担額が500円以上安くなると見込まれるかたに「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りします(国保加入者には8月、2月。後期高齢者医療加入者には7月、1月に送付予定)。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(先発医薬品・新薬)の特許が切れてから同じ有効成分を使って作られた薬です。効き目や安全性が確認されており、新薬に比べて値段が安くなっているため、医療費の節約につながります。

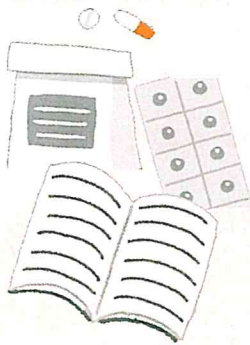
全ての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、薬の形状や添加物は新薬と異なっている場合があるため、医師や薬剤師と相談しながら賢く利用しましょう。

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)



お薬手帳を持ちましょう

お薬手帳には、病院などから処方された薬、薬局などで購入した薬の名前や飲む量、回数などが記録されます。



過去に自分がどのような薬を服用したか確認したり、他の医療機関から薬をもらうときに薬の重複や飲み合わせを確認できますので、医療機関ごとに分けたりせず一冊にまとめてご利用ください。

日ごろから、アレルギーの有無や過去に飲んだ薬による副作用、普段利用する市販薬やサプリメントなども記入しておきましょう。

また、災害時や旅先での急病・けがなどでも、お薬手帳があれば普段服用している薬がすぐにわかって安心ですので、常に持ち歩くようにしましょう。

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(国保加入者には9月、3月。後期高齢者医療加入者には、6月、9月、12月、3月に送付)。

施術の日数や医療費などが記載されたもので、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。



キャッシュカードだけで

口座振替のお申し込みができます

お問い合わせ 収納課総務係 ☎ 43-7035

キャッシュカードだけで口座振替のお申し込みができる「ペイジー口座振替受付サービス」がスタートしています。

手続きが簡単になりましたので、納付の手間が不要で納め忘れがなく、安心・便利な口座振替での納付をぜひご利用ください。

ペイジーでお申し込みができる税金は、国民健康保険税、市県民税、固定資産税、軽自動車税の4つです。



手続きはとても簡単です

受け付け

窓口で納税通知書を提示します。

納税通知書

端末操作 ※職員が行います

窓口で置かれた端末にキャッシュカードを通し、暗証番号は本人が入力します。



登録完了

レシートで登録内容を確認します。



※受け付けから登録完了までは5分程度です

よくあるお問い合わせ Q & A

Q キャッシュカードはどこ金融機関のものでいいのですか。

A ご利用いただけるキャッシュカードは、次の金融機関の普通預金、通常貯金となります。
秋田銀行、北都銀行、青森銀行、みちのく銀行、東北労働金庫、ゆうちょ銀行

Q どこで手続きができますか。

A 本庁2カ所(収納課・保険課)、比内・田代総合支所
平日 8時30分～17時15分
市民サービスセンター(いとく大館ショッピングセンター内)
平日 9時～19時
土曜日 9時～17時
※いずれも日曜日・祝日・年末年始は休みです。

Q キャッシュカードのほかに必要なものはありますか。

A 市役所から送付された納税通知書もお持ちください。

Q 金融機関でも手続きできますか。

A 秋田銀行の大館支店、大館駅前支店、大館西支店でも端末操作による手続きができます。ただし、秋田銀行のキャッシュカードだけの取り扱いとなります。

Q 口座振替はいつから始まりますか。

A 申込日の翌月以降からとなります。詳しくは窓口でご案内します。

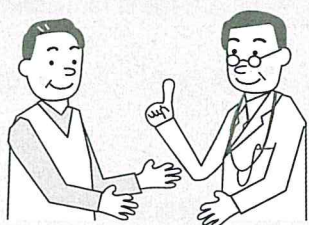
◇従来の口座振替依頼書での申し込みも引き続き受け付けます。

気を付けましょう！

病院などに行く前に

近年、市の一人当たりの医療費は増え続けています。医療費の節約や自分自身の健康のために、医療機関の適正受診にご協力ください。

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、大病院と比べると比較的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。

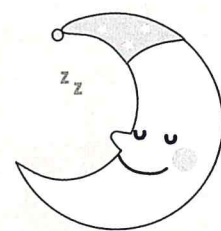
もし精密検査や専門治療が必要になったときも、かかりつけ医が適切な医療機関を紹介し、紹介状や診療情報の提供することで、その後の治療がスムーズになります。

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医療機関があることは心強いです。通常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、すいているからなどの理由で安易に受診すると、本当に緊急の治療が必要な場合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、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。



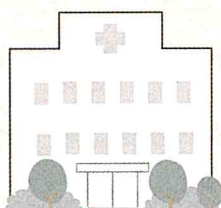
重複受診はやめましょう

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。

もし重大な病気と診断され、主治医以外の意見を聞きたい場合は「セカンド・オピニオン」を申し出ましょう。

※セカンド・オピニオンとは、主治医の紹介状を持ったうえで、別の病院で治療方法などを相談するものです。



薬の飲み合わせに注意しましょう

薬は、飲み合わせによっては副作用が生じる場合があります。

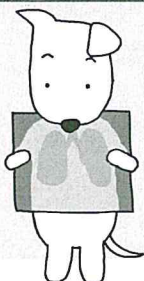
他の医療機関でもらった服用中の薬があるときや市販薬やサプリメントを利用している場合は、医師や薬剤師に伝えましょう。

調剤薬局などで「おくすり手帳」をもらって利用すると、服用している薬がすぐにわかって安心です。

もし、もらっている薬が余っている場合は、一度医師に相談してみましょう。不要な薬はもらわないようにし、用法・用量を守って服用するようにしましょう。



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。

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)



始めませんか! 「うす味習慣」

お問い合わせ 健康課 ☎ 42-9055

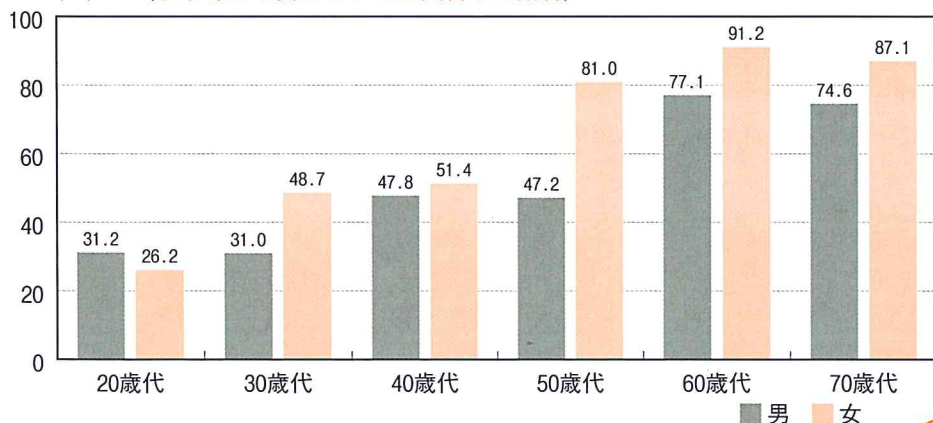
「うす味」関心が薄い世代は?

日々の食事の積み重ねが食習慣につながります。毎日濃い味のものを食べていると、薄い味のものでは物足りなく感じるようになってしまいます。

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、うす味を心掛けている人の割合は、20歳代男女及び30歳代男性に低い傾向が見られました。

病気を予防し、いきいきと暮らすためにも、早い時期からうす味で食べるよう心掛けることが大切です。「今よりうす味」を心掛けてみませんか。

(%) <うす味を心掛けていると回答した割合>



秋田県は脳血管疾患の死亡率が全国第1位と高く、その原因の一つに塩分の摂り過ぎがあげられます。

また、塩辛いものの摂取が多いと胃がんの発症リスクも高まるという研究結果もあります。



うす味は
おいしくない?

減塩実践法

☆意識を変えよう まずは、うす味に慣れることです!

- ・うす味でも、酢、かんきつ類、香辛料、香味野菜などを効かせるとおいしく頂けます。

☆量を減らそう

- ・みそ汁、スープなどの汁物、漬物を食べる回数を今より1回減らすか、1回に食べる量を半分にしてみましょう。
- ※おかわりはしない。
- ・練り製品、加工品は、塩分をカットしたものを活用してみましょう。



初めは物足りなくても
だんだん慣れますよ

レシピ 紹介

スペイン風オムレツ

野菜と粉チーズのうまみでうす味でもおいしく!

1人分 エネルギー172kcal 塩分0.9g

<材料> - 2人分 -

- 卵.....大2個
- 塩.....0.6g (3つまみ)
- ジャガイモ、トマト.....各60g
- ブロッコリー.....40g
- 塩.....0.6g (3つまみ)
- 粉チーズ、油.....各小さじ2

<作り方>

- ① 卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ② ジャガイモは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて塩を振る。トマトは1cm角に切る。
- ③ ①に②、粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れてはしで大きく混ぜ、ふたをして火を通す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

