

大館市
保険課広報

保険だより

令和8年7月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7047
Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

問い合わせ 保険課国保係 ☎43-7047

「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」をお送りします

※75歳以上(後期高齢者医療保険)のかたは4ページをご確認ください

大館市国民健康保険に加入しているすべてのかたに「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を世帯主あてにお送りします。

書類が届きましたら、氏名・生年月日・住所などの記載事項に間違いがないかご確認ください。
間違いがあった場合は、保険課まで届け出てください。

資格情報のお知らせ

マイナ保険証をお持ちのかたには「資格情報のお知らせ」をお送りします。

「資格情報のお知らせ」だけでは受診できませんが、機器の不具合等なんらかの事情によりマイナ保険証で資格確認が行えなかった場合に必要になりますので、大切に保管してください。

こちらのお知らせに記載している内容はマイナポータルでも確認することができます。



真ん中のQRコードから
マイナポータルにアクセス

切り取って「資格情報のお知らせ」として使用できます

機器で資格確認が行えないときに、「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ※」を両方提示することで通常どおり受診できます。
※マイナポータルの画面提示でもOK!



令和8年7月1日

秋田県大館市字中城20番地

(お問い合せ先)
017-4555
大館市健康保険課
017-4555
大館市 保険課国保係
017-4555

資格情報のお知らせ

あなたへの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

項目	番号	備考
氏名	大館 太郎	(姓) 01
生年月日	1940年1月1日	※ 75歳以上
性別	男	
住所	秋田県大館市字中城20番地	
交付年月日	令和8年7月1日	

※ 75歳以上の場合は、負担割合のほか、有効期限、負担割合を記載。(下記の切り取り面にも同様に記載されています。)

マイナ保険証の読み取りができない場合、有効期限、負担割合については、スマートフォンを所持しているかたは、マイナポータルからマイナ保険証の画面にアクセスすることで確認いただけます。
(スマートフォンを所持していないかたは、このお知らせを印刷し、マイナポータルからマイナ保険証の画面にアクセスすることで確認いただけます。)

マイナポータルからマイナ保険証の画面にアクセスすることで確認いただけます。

資格情報のお知らせ
秋田県大館市 令和8年7月1日 発行
交付者 大館市 保険課国保係
050047

氏名 大館 太郎 番号 0000000 (姓) 01
生年月日 1940年1月1日 性別 男
住所 秋田県大館市字中城20番地
交付年月日 令和8年7月1日
世帯主氏名 大館 太郎
負担割合 2割



ここが新しくなりました!

右下のキリトリ部分にも適用開始年月日(大館市国保の資格が開始された日)が記載されるようになりました。

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでないかたには「資格確認書」をお送りします。「資格確認書」には有効期限があり、次に該当するかた以外は令和9年7月31日が有効期限となります。

- 『令和9年7月31日までに75歳になるかた』の有効期限は誕生日の前日になります。75歳の誕生日からは後期高齢者医療制度に移行します。
- 『市外に住所のある学生で、卒業予定年度のかた』の有効期限は令和9年3月31日になります。

秋田県健康保険 有効期限 令和9年7月31日
秋田県健康保険 有効期日 令和8年8月1日

資格確認書 番号 0000000 (姓) 02

氏名 大館 花子

生年月日 1940年1月1日 性別 女

適用開始年月日 令和8年4月1日 負担割合 2割

交付年月日 令和8年8月1日

世帯主氏名 大館 太郎

住所 秋田県大館市字中城20番地

保険者番号 050047 交付者名 大館市



ここが新しくなりました!

70歳以上のかたの資格確認書に負担割合が記載されるようになりました。

お困りごとのHITサイト

問い合わせ
保険課国保係 ☎43・7047

マイナンバーの有効期限が切れていて、
マイナ保険証として利用できなかった……

「マイナンバーカード」と、マイナンバーカードに搭載されている「電子証明書」には有効期限があります。この有効期限を過ぎるとマイナ保険証として利用できなくなってしまうのでご注意ください。

また、マイナンバーカードの更新期間中は、申請により資格確認書を交付します。マイナンバーカードが届くまでは、資格確認書で受診してください。

マイナ保険証持ってみたけど、
利用するのが難しい……

マイナ保険証を持っていても高齢や障害などの理由により、ご自身で利用するのが難しいかた（要配慮者）には申請により資格確認書を交付しますのでご相談ください。

「資格確認書」「資格情報のお知らせ」
を紛失してしまった

資格確認書、資格情報のお知らせを紛失した場合は、次の窓口で再交付できます（※本人確認書類が必要です）。

なお、本人や同じ世帯のかた以外が申請する場合は、本人あてに郵送で交付します。

【資格確認書の申請について】

大館市役所保険課国保係 1階⑧番窓口
比内総合支所市民生活係
田代総合支所市民生活係

【マイナンバーカードや電子証明書について】

市民課マイナンバーカード担当（市役所2階）
※更新手続きは事前予約が必要です

資格確認書のラミネート加工
（透明なフィルムで覆つ）を希望するかたは保険課、比内・田代総合支所の窓口まで資格確認書をお持ちください。



第三者行為でけがや
病気をしたときは連絡を！

交通事故などで、自分以外の者（加害者）から受けたけがや病気のことを、第三者行為による傷病といいます。

第三者行為による傷病で国民健康保険・後期高齢者医療制度を使用して治療を受けられるかたは、必ず市役所保険課へご連絡ください。

第三者行為になるのはこんなとき

- ◇交通事故
- ◇他人の飼い犬に噛まれてけがをした
- ◇他人に不当な暴力を受けてけがをした
- ◇飲食店で出た料理を食べて食中毒になった

そもそも保険は使えるの？

第三者行為による傷病の医療費は、加害者が全額負担するのが原則ですが、実際には加害者との話し合いには時間がかかるため、保険を使用して一時的に健康保険が被害者の保険給付分（7・9割）を立て替え、後日加害者へ請求すること、被害にあったかたの負担を軽減します。

この立て替え分を加害者へ請求するには、相手方の情報や事故の状況などを詳しく知る必要があります。届出に必要な書類等の判断のためにも、保険使用前に担当までご相談ください。

担当窓口

国民健康保険のかた…
国保係 ☎43・7047
後期高齢者医療制度のかた…
医療給付係 ☎43・7046

医療機関を受診するときは……

医療機関の窓口で次のとおり受付すると、決められた自己負担割合で医療費の一部を支払えば医療が受けられます。

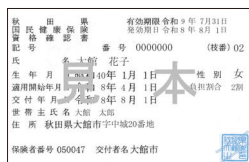
■マイナ保険証あり

「マイナ保険証」を
機器にかざして受付



■マイナ保険証なし

「資格確認書」を
窓口で提示して
受付

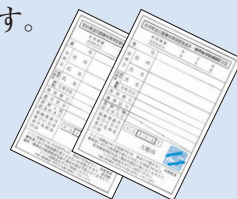


入院等、医療費が高額になることが
あらかじめわかっているとき

「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」を提示することで、医療費のお支払いが限度額までに抑えられます。有効期限は資格確認書と同様です。

認定証は、次の窓口で発行可能です(各窓口でお渡しする申請書に必要事項を記入してもらいます)。

大館市役所保険課国保係 1階⑧番窓口
比内総合支所市民生活係、田代総合支所市民生活係



限度額認定証を利用する場合

■70歳未満【区分：アイウエ】

■70歳以上75歳未満【区分：現役並み所得者Ⅱ・Ⅰ】 のかた

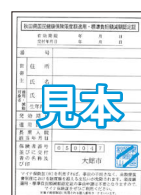
申請により「限度額適用認定証」が交付されます。受診の際は、資格確認書とあわせて提示してください。



■70歳未満【区分：オ】

■70歳以上75歳未満【区分：低所得者所得者Ⅱ・Ⅰ】 のかた

申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。受診の際は、資格確認書とあわせて提示してください。



■70歳以上75歳未満【区分：現役並み所得者Ⅲ、一般】 のかた

区分が「現役並み所得Ⅲ」「一般」のかたは、それぞれ、自己負担割合3割、2割負担内で最も高い所得区分のため、資格確認書(自己負担割合の情報)で区分が確認できると判断され、認定証は交付されません。

医療機関の窓口で認定証のお話があった際は、「所得区分が現役並み所得者Ⅲ(または一般)のため、認定証が交付されなかった」旨お伝えください。



マイナ保険証で受付した場合は限度額の区分がわかるため、認定証の提示は不要です

ただし、非課税世帯のかたで1年以内に90日以上入院をしている場合は、入院時食事代の減額のため「限度額適用・標準負担額減額認定証(長期入院該当)」の申請をする必要があります。

※一度申請すると、同年8月～翌年7月中はマイナ保険証でも長期入院該当であることが確認できるようになります。



後期高齢者医療保険の資格・保険料に関するお知らせを届けます

現在ご使用の「資格確認書」の有効期限が7月31日で満了となることから、7月下旬に新しい「資格情報のお知らせ」を送付します。8月1日以降医療機関を受診する場合は、新しい「資格確認書」または「マイナ保険証(被保険者証の利用登録をしたマイナンバーカード)」をお使いください。また、7月中旬に保険料決定通知書をお届けしますのでご確認ください。

「資格情報のお知らせ」が交付されるかた

マイナ保険証をお持ちのかたで、直近1年間に6回以上利用し、かつ直近3カ月以内に利用実績のある84歳以下のかた

※「資格情報のお知らせ」は簡易に資格情報を確認できるよう交付するもので、これだけで医療機関を受診することはできません。

※紛失などによりマイナ保険証が一時的に利用できないかたや、第三者である介助者が資格確認を補助することからマイナ保険証での受診が困難なかたなど、申請により「資格確認書」の交付を受けることができます。

「資格確認書」が交付されるかた

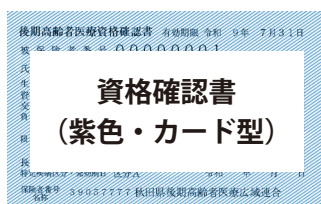
「資格情報のお知らせ」が交付されないかた
(マイナ保険証を利用していないかた、85歳以上のかた)

※現在ご使用の資格確認書に自己負担区分が記載されている場合、新しい資格確認書にも記載されます。自己負担区分の記載がないかたで、記載を希望する場合は保険課まで申請してください。

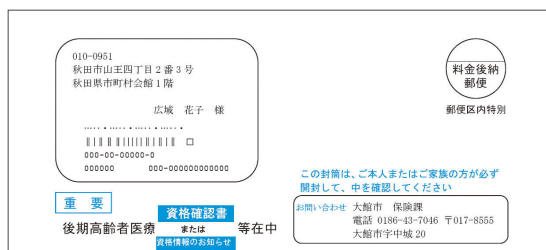
送付方法について

「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」は白い封筒で7月末までに郵送されます。

8月1日を過ぎても届かない場合はお問い合わせください。



資格情報のお知らせ (白色・A4)



保険料決定通知書が7月中旬に届きます

令和8年度の後期高齢者医療保険料のお知らせを、7月中旬に郵送します。金額や計算方法、納付方法等の詳細については、通知書をご覧ください。

令和8年度から国の施策として、全世代で子どもや子育て世帯を支援する「子ども・子育て支援金制度」が始まることから、保険料の算定方法が変わります。詳細については、通知書に同封のパンフレットをご覧ください。

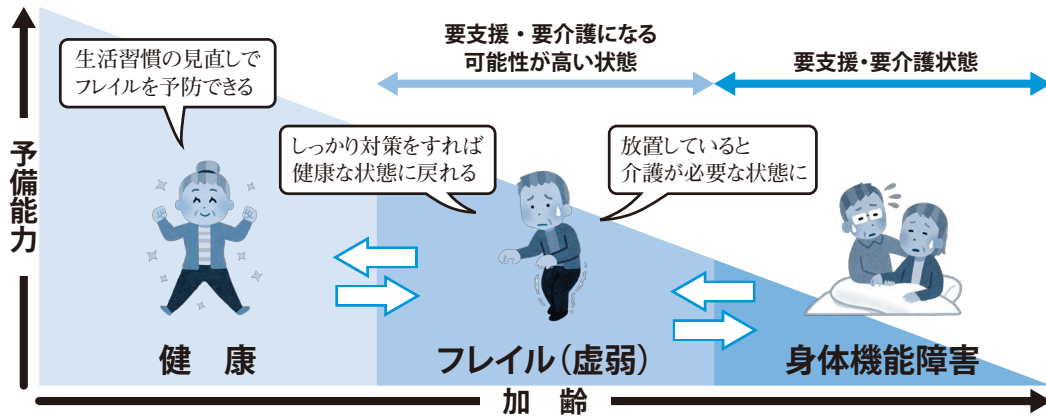
保険料の納付方法は次の二種類です。

- ・特別徴収(年金からの引き落とし)
- ・普通徴収(納付書納付または口座振替)

特別徴収のかたや納付書納付のかたは、口座振替(口座からの引き落とし)に変更することができます。変更を希望する場合は、ご相談ください。

申請・問い合わせ

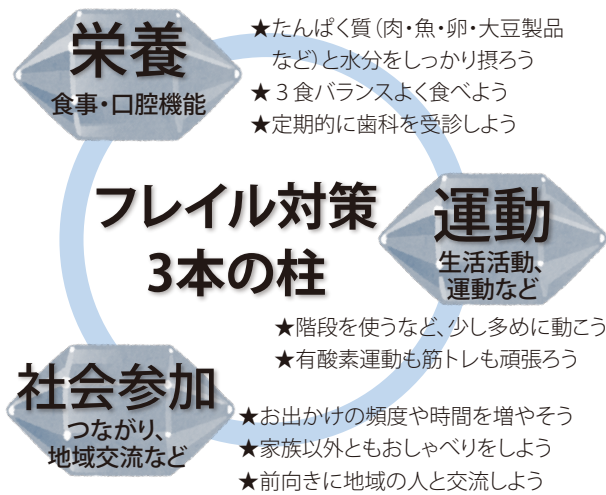
保険課医療給付係 ☎43・7046



「フレイル」とは

歳を重ねるにつれ、心身の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会活動など)が低下した要介護手前の状態を『フレイル』といいます。

フレイルは日常生活の工夫で予防ができ、しっかり対策をすれば、健康な状態に戻ることができます。



3本柱の取組は、1つより2つ、2つより3つ取り組むことで、効果が高まります。

高齢者では、低栄養でやせすぎの人のほうが、要介護状態になりやすいことがわかっています。これまで、メタボ予防のために食事を控えていたかたも、個人の状況に応じて、フレイル予防への切り替えが必要です。

メタボ予防からフレイル予防へ

フレイルは病気ではなく、進行を遅らせる治療薬はありません。そのため、早い段階からの予防が大切です。

その予防は、地域住民一人ひとりが、日常生活の工夫で「3本の柱」に取り組むことが効果的です。

健康診査の結果や診療報酬明細書(レセプト)などを地域の健康課題の整理・分析や対象者の把握に活用



高齢者に対する個別的支援 【ハイレスクアプローチ】

- ・低栄養予防
- ・身体的フレイル予防
- ・糖尿病や高血圧症の重症化予防
- ・多剤服薬への指導
- ・健康状態が不明な人への戸別訪問など



市民が集まる場への支援 【ポピュレーションアプローチ】

- ・フレイル予防の普及啓発(健康講話や健康相談)
- ・フレイルチェック測定など各種測定
- ・質問票を用いた健康状態の確認など



必要に応じて、必要なサービス(医療や介護など)を提供する関係機関へつなぐ



フレイル予防の取組

【高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施】

管理栄養士や保健師・看護師などの医療専門職が、地域へ出向き、健康づくりのお手伝いを市内全域で実施しています。

地域で取り組む高齢者の『フレイル予防』

保険課医療給付係 ☎ 43・7046

8020 丈夫な歯でいつまでもおいしく食べよう

20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できるとされており、日本歯科医師会では「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を推奨しています。

歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。歯周病予防で健康な歯を維持しましょう。

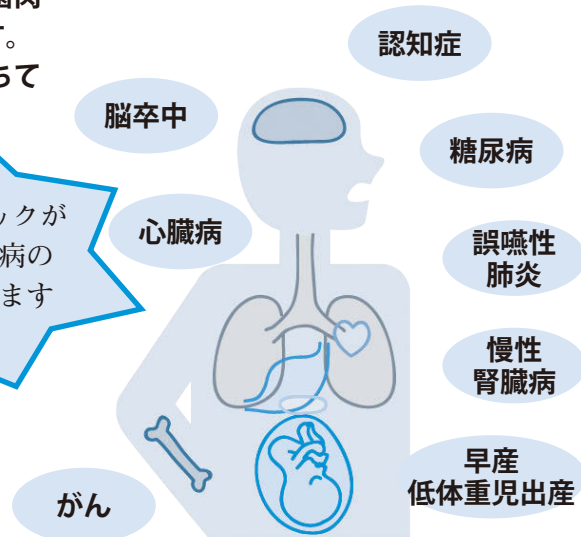
歯周病とは、プラーク(歯垢)内の「歯周病菌」により、歯肉だけでなく歯を支える組織にまでも炎症が起こる病気です。

進行すると、歯を支える組織が破壊され、歯が抜け落ちてしまいます。

こんな症状ありませんか？

- ☐ 歯肉が赤く腫れている
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯と歯のすき間が目立つ
- ☐ 歯磨きすると、歯肉から血が出る

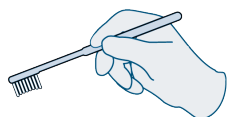
1つでもチェックがついたら歯周病の可能性がります



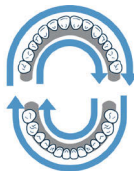
歯周病を予防するために

歯周病菌が歯肉の血管から全身をめぐり、さまざまな病気に影響します。

歯みがきのコツ



鉛筆を持つように軽い力で
1本ずつ細かく動かす



磨く順番(スタートとゴール)
を決める



歯と歯の間にはデンタルフロス
や歯間ブラシを活用する

歯科医院での定期健診

歯周病予防のためには歯科医院での健診や口腔清掃を続けることも大切です。

かかりつけ歯科を持ちましょう。



毎日の歯みがきと定期的な歯科健診で歯周病を予防して
いつまでも自分らしい食生活を送りましょう。

大館市では、今年度
20・30・40・50・60・70歳になるか
たを対象に、歯周病検診を無料で
実施します。

歯石(軽度以上)
があった人
81.2%*

出血が
確認された人
61.0%*

※令和7年度大館市歯周病検診結果より