

大館市
保険課広報

保険だより

令和8年 9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

セルフメディケーションを推進しよう!

セルフメディケーションとは、世界保健機関(WHO)において「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義されています。

日頃から体調管理を心がけることで、医療費の節約にもつながります。



十分な睡眠や適度な運動、日常的な健康管理を心がけましょう

不摂生が長い間蓄積されると、身体の免疫力を低下させ、風邪をひきやすくなったり、生活習慣病になりやすくなったりします。

市販薬(OTC医薬品)を上手に使いましょう

日ごろよく経験する軽度な症状は、市販薬(OTC 医薬品)を使い自分で手当てすることができます。



わからないことは専門家に相談しましょう

症状に合わせた的確な薬を正しく使うことが大切です。わからないことは、薬剤師などの専門家に確認してください。かかりつけ薬局があれば、薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえ、薬歴を把握したうえでのアドバイスが受けられます。

特定健診を受診して、自分の健康と生活習慣を見直しましょう

大館市では、40歳以上の国保加入者を対象に、特定健診を無料で実施しています。年に1回受診し、病気の早期発見、生活習慣の見直しに活用しましょう。



リフィル処方せんを知っていますか?

リフィル処方せんとは、同じ処方せんで最大3回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。

2回目、3回目は医師の「診察なし」で薬を受け取ることができるので、診察に必要な医療費や、通院・診療の待ち時間などの負担がなくなります。

対象となるのは、慢性疾患などで定期的な通院があり、症状が安定していると医師が判断した人です。

同じ薬を長期的に処方されているような人で、リフィル処方せんを利用したい場合は、一度かかりつけ医へ相談してみてください。

【対象外となる薬】 投薬量に限度がある薬(新薬や向精神薬など)、湿布薬

マイナポータルを上手く活用しよう

マイナポータル(マイナンバーカードでログインする国のウェブサイト)では、「わたしの情報」から医療機関等で支払った医療費の情報を確認することができます。

さらに、マイナ保険証の利用登録をすると、医療機関等で受けた診療内容や処方された薬剤の情報も確認することができます。

自分の医療機関等の受診状況が簡単に確認できるため、受診状況を見直す機会として役立ててみてください。



★70歳未満のかた 〈ひと月あたり〉



総所得金額等※1	所得区分	3回目までの限度額 (過去12カ月間)	4回目からの限度額 (過去12カ月間)
901万円超	ア	270,300円+(総医療費 −901,000円)×1%	140,100円
600万円超 901万円以下	イ	179,100円+(総医療費 −597,000円)×1%	93,000円
210万円超 600万円以下	ウ	85,800円+(総医療費 −286,000円)×1%	44,400円
210万円以下	エ	61,500円	
市県民税非課税世帯	オ	36,900円	24,600円

※1：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)
－基礎控除(43万円)

- ・所得の申告がない場合は、区分「ア」になります。
- ・同じ医療機関で入院・外来・歯科がある場合や、複数の医療機関で受診している場合などは、それぞれで21,000円以上の支払いがあれば合算します。21,000円未満のものは対象外です。
- ・同じ世帯の2人以上のかたに支払いがある場合は、21,000円以上の支払いがあれば合算できます。

〈年間上限〉 令和8年8月診療分から令和9年7月診療分まで

総所得金額等	所得区分	年間上限額
901万円超	ア	1,680,000円
600万円超 901万円以下	イ	1,110,000円
210万円超 600万円以下	ウ	530,000円※2
210万円以下	エ	
市県民税非課税世帯	オ	290,000円

※2：総所得金額等86万円未満の世帯は、年間上限額が410,000円となり、超えた分については令和9年8月以降に市からお知らせする予定です。

- ・年間上限額の計算の際は、21,000円未満の支払いも含めます。

医療費の自己負担割合

未就学児	2割	70～74歳(現役並み所得以外のかた)	2割
小学生～69歳	3割	70～74歳(現役並み所得のかた)	3割

高額療養費の自己負担限度額が変わりました

保険課国保係

☎ 43 | 7047

★70歳～74歳のかた

〈ひと月あたり〉

市県民税課税標準額	所得区分	外来限度額 (個人単位)	外来+入院 限度額(世帯単位)
690万円以上	現役並み所得者Ⅲ	現役並み所得者は 外来限度額なし	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは140,100円)
380万円以上 690万円未満	現役並み所得者Ⅱ		179,100円+(総医療費-597,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは93,000円)
145万円以上 380万円未満	現役並み所得者Ⅰ		85,800円+(総医療費-286,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは44,400円)
145万円未満 ^{※1} の課税世帯	一般	22,000円 ◆年間216,000円	61,500円 (過去12カ月間で4回目からは44,400円)
市県民税非課税世帯	低所得者Ⅱ ^{※2}	11,000円 ◆年間96,000円	25,700円 (過去12カ月間で4回目からは24,600円)
	低所得者Ⅰ ^{※3}	8,000円	15,700円

※1：世帯収入の合計額が520万円(1人世帯の場合は383万円)未満の場合及び総所得金額等が210万円以下の場合も含む。

※2：世帯主及び国保加入者全員が市県民税非課税の世帯のかた

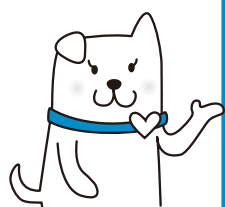
※3：世帯主及び国保加入者全員が市県民税非課税であり、年間の基準所得が0円(1人世帯で年金収入のみの場合は収入が826,500円以下)の世帯のかた

◆外来年間上限額は、8月診療分から翌年7月診療分の1年間で計算します。申請の対象となるかたには、市から通知をお送りします。

〈年間上限〉 令和8年8月診療分から令和9年7月診療分まで

市県民税課税標準額	所得区分	年間上限額
690万円以上	現役並み所得者Ⅲ	1,680,000円
380万円以上 690万円未満	現役並み所得者Ⅱ	1,110,000円
145万円以上 380万円未満	現役並み所得者Ⅰ	530,000円
145万円未満の 課税世帯	一般	530,000円 ^{※4}
市県民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	290,000円
	低所得者Ⅰ	180,000円

※4：市県民税課税標準額28万円未満の世帯は、年間上限額が410,000円となり、超えた分については令和9年8月以降に市からお知らせする予定です。



年間上限が設けられたことで、ひと月あたりの限度額に達しない長期療養者でも、年間の上限額に達したあとはそれ以上の医療費の支払いがなくなります。

75歳以上のかた

令和8年8月から、後期高齢者医療の高額療養費の自己負担限度額が変わりました

問い合わせ 保険課医療給付係 ☎43-7046

高額療養費とは

1 カ月当たりの医療費の自己負担額の合計が下表の自己負担限度額を超えた場合、超えた分の金額が高額療養費として支給されます。

一度申請すれば、高額療養費が発生する場合には自動的に計算され、登録された口座に振り込まれます。(ただし、振込口座を変更したい場合は申請書の提出が必要です。)

高額療養費自己負担限度額(月額)

自己負担の割合	所得区分 ※ 1		外来 (個人単位で計算)	外来+入院 (世帯単位で計算)	外来+入院 の年間上限 ※ 2
3割	現役並み所得者Ⅲ	市県民税課税所得が690万円以上	270,300円 + (総医療費 - 901,000円) × 1% 〈140,100円〉		168万円
	現役並み所得者Ⅱ	市県民税課税所得が380万円以上	179,100円 + (総医療費 - 597,000円) × 1% 〈93,000円〉		111万円
	現役並み所得者Ⅰ	市県民税課税所得が145万円以上	85,800円 + (総医療費 - 286,000円) × 1% 〈44,400円〉		53万円
2割	一般Ⅱ	市県民税課税所得が28万円以上かつ世帯の収入等が一定以上 ※ 3	22,000円 (年間上限216,000円)	61,500円 〈44,400円〉	53万円
1割	一般Ⅰ	現役並み所得者、一般Ⅱ、低所得Ⅰ・Ⅱ以外			
	低所得Ⅱ	世帯全員が市県民税非課税	11,000円 (年間上限96,000円)	25,700円 〈24,600円〉	29万円
	低所得Ⅰ	世帯の全員が市県民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除を差し引いたときに0円となるかた。	8,000円	15,700円	18万円

※ 1 自己負担限度額の所得区分は世帯単位で決定されます。

※ 2 8月～翌7月の1年間の自己負担額の合計が年間上限を超えた場合も高額療養費が発生します。

※ 3 「世帯の収入等が一定以上」とは、「年金収入+その他の合計所得金額」が世帯に被保険者が1人なら200万円以上、2人以上なら合計320万円以上の場合です。

● 〈 〉内は、限度額を超えた月が直近12カ月以内に4回以上ある場合の4回目からの限度額です。

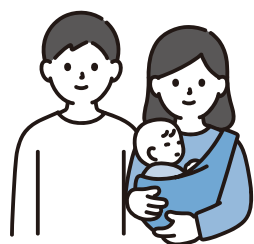
高額療養費などの給付申請において、公金受取口座の利用が可能です。(公金受取口座の登録制度とは、給付金の受け取りのための口座を国に任意で登録する制度です。)

詳しくは、デジタル庁のホームページで公金受取口座登録制度のページをご覧ください。



こんなときも国保から支給されます

～出産・お悔やみ、後から戻る医療費まで～



①子どもが生まれたとき【出産育児一時金】

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)

●対象者：出産した被保険者(妊娠12週(85日)以降の死産・流産も含まれます)

●支給額：50万円 または
48.8万円(産科医療保障制度に加入していない医療機関の場合)

※こんなときは、申請が必要です

- ・ 出産費用が50万円(48.8万円)未満のとき
- ・ 直接支払制度を利用せずに医療機関に出産費用を全額支払ったとき
- 申請に必要なもの
 - ・ 出産費用明細書または領収書
 - ・ 世帯主の預貯金通帳
 - ・ 直接支払制度に係る合意文書(直接支払制度を利用した場合のみ)



②被保険者が亡くなったとき【葬祭費】

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を支給します。

●支給額：5万円
※葬祭を終えた後に申請してください

- 申請に必要なもの
 - ・ 葬儀を行ったかたの振込先口座がわかるもの ※原則、喪主の口座



③いったん全額自己負担したとき

次に該当するときは、申請により自己負担額を除いた額を払い戻しします。

- ・ やむをえずマイナ保険証や資格確認書を持たずに受診したとき
 - ・ 医師の指示によりコルセットなどを購入したとき
 - ・ はり・きゅう・マッサージなどの施術を受けたとき(医師の同意が必要)
- ※支給されるまでに2～3カ月かかる場合があります。

- 申請に必要なもの
 - ・ 下記に問い合わせ、もしくは大館市ホームページでご確認ください



申請には時効があります。時効は原則として2年です。

- ①出産育児一時金は生まれた翌日から2年
- ②葬祭費は葬祭を行った日の翌日から2年
- ③いったん全額自己負担したときは医療費を支払った日の翌日から2年



申請・問い合わせ

保険課国保係 市役所1階⑧番窓口 ☎43-7047
比内総合支所 市民生活係
田代総合支所 市民生活係

「減塩」は、すべての生活習慣病と重症化の予防につながります

▶誰でもできる! 確実に減らす工夫でチャレンジTHE 減塩



① 調味料の量と使用頻度を減らし、減塩調味料の利用で減塩!



② 麺類の汁を残す



汁を残すだけで **2 g 以上** の減塩!

③ 栄養成分表示で食塩相当量を確認する

栄養成分表示 (100g当たり)

熱量	000Kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

様々な加工食品のパッケージに表示されている栄養成分表示を見て、「食塩相当量」を確かめて選ぶ習慣を。1食当たり塩分 2 g 程度が目安です。

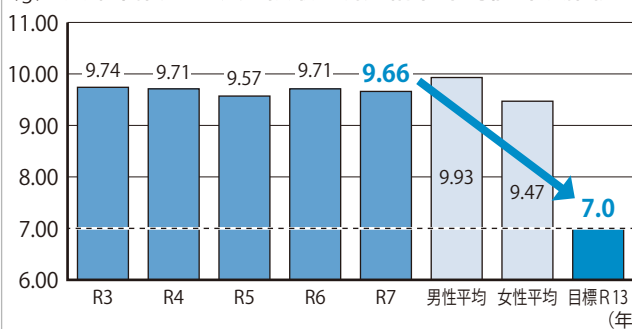
食塩摂取の **約7割** は調味料類からです。普段、使用している調味料の種類や使用量を見直すだけで、効果的に減塩できます!
例:納豆のタレは半分残す
ドレッシングを減塩タイプにする など



大館はしょっぱい!
いつからやるの減塩?今でしょ!!

令和3年度から、大館市国民健康保険に加入している被保険者のうち特定健康診査受診者を対象に「推定1日食塩摂取量測定」を実施しています。令和7年度の平均値は9.66g (男性平均: 9.93g 女性平均: 9.47g)。約9割のかたが目標量よりも2g以上多くとっている現状です。

(g) 大館市推定1日食塩摂取量測定結果 平均値 年次推移

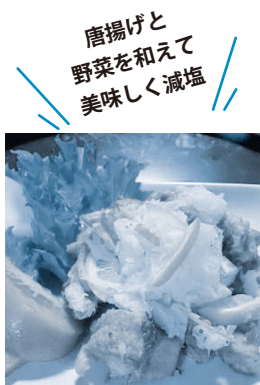


第4次大館市食育推進計画では、推定1日食塩摂取量の平均を、令和13年度までに **7gまで減らす目標** を掲げています。
今よりも減塩 を意識し、できることから実践してみよう!

第4次大館市食育推進計画指標
「減塩や薄味を実行している人の割合」

基準値	令和4年度	目標値	令和13年度
	48.1%		68.6%

高野豆腐の唐揚げレモンおろし和え(4人分) 1人分 エネルギー 248 kcal 食塩相当量 1.1 g



唐揚げと
野菜を和えて
美味しく減塩

高野豆腐	4枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1
生姜すりおろし	小さじ2
にんにくすりおろし	小さじ1
卵	2個
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
レモン	1/2個
大根	320g

- ①高野豆腐は水で戻して、水気をしっかり絞り小さめの1口大にちぎる。
- ②ボールにAを入れよく混ぜてから、①の高野豆腐を加え、手でしっかりもみ込んで味を吸わせる。
- ③②に小麦粉を加えて全体にからめるようにヘラで混ぜ、最後に片栗粉を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④揚げ油を中温(170℃)に熱し、③をスプーンですくいそっと落とし入れ、途中で上下を返しながらきつね色になるまで揚げる。
- ⑤大根をおろして、水気を切る。レモンは縦に4等分に切り1mm程度の薄切りにし混ぜ合わせる。
- ⑥食べる直前に④と⑤を混ぜ合わせ、器に盛りつける。