

大館市

保険だより

令和元年 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

新しい国保の保険証をお送りします

問い合わせ 保険課国保係 ☎43-7047

国民健康保険の被保険者証は毎年10月1日に更新しています。現在、国民健康保険に加入しているかたがお持ちの保険証の有効期限は、9月30日です。新しい保険証は世帯主あてに9月下旬までにお送りしますので、10月1日からはお送りする新しい保険証を医療機関の窓口で提示してください。

**保険証は世帯ごとにまとめて
世帯主あてにお送りします**

国保の保険証は、世帯の国保に加入しているかた全員分を世帯主あてにお送りします(世帯主が国保加入者でない場合でも世帯主あてにお送りします)。

世帯主が社会保険に加入している場合や、75歳以上の場合には特にご注意ください。

記載事項をご確認ください

新しい保険証の氏名・生年月日・住所などの記載事項に間違いがある場合は、保険課まで届け出てください。

自分で保険証を書き直すと保険証が無効になりますのでご注意ください。

**新しい保険証の有効期限は
令和2年9月30日です**

新しい保険証の有効期限は、令和2年9月30日ですが、次のいずれかに該当するかたは有効期限が異なります。

① 令和2年9月30日までに75歳になるかた

↓誕生日の前日が有効期限
75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度に移行します。誕生日前に後期高齢者医療被保険者証をお送りします(手続きは不要です)。

② 令和2年9月30日までに65歳になる退職者医療制度のかた

↓誕生月の末日が有効期限
有効期限以降は、一般の保険証に変更となります。新しい保険証は、有効期限前にお送りします(手続きは不要です)。

誕生日が1日のかたは、誕生月の前月の末日が有効期限です。

③ 市外に住所のある学生で、卒業予定年度のかた

↓令和2年3月31日が有効期限
修学を終えたときは、保険課へ届け出てください。また令和2年4月1日以降も在学または別の学校へ入学するかたは、改めて在学証明書の提出が必要です。

注意

国保の脱退には届け出が必要です
社会保険など、他の健康保険に変わったのに国保の保険証が届いた場合は、国保の脱退の届出が必要です。

保険課、比内・田代総合支所の窓口では、保険証のラミネート加工を行っています。ご希望のかたは窓口までお持ちください。



保険証は大切に！！

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。

保険証は正しく使いましょう

- ・医療機関を受診する際は、忘れずに窓口で提示しましょう



- ・いつでも使えるよう、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



●臓器提供意思表示欄が設けられています●

保険証の裏面には、臓器提供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、強制ではありません。また、記入の有無によって受けられる医療が変わることはありません。

臓器提供について、詳しくは(公社)日本臓器移植ネットワーク

☎0120-78-1069へお問い合わせください。

※保険証をラミネート加工すると、臓器提供意思表示欄に記入できなくなりますのでご注意ください。



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提示してください。

住所
備考

※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明することができます。
記入する場合は、1から3までのいずれかの欄を必ず記入してください。

1. 私は臓器提供及び臓器提供の意思を表明し、臓器提供の意思を表明します。
2. 私は臓器提供の意思を表明し、臓器提供の意思を表明します。
3. 私は臓器提供の意思を表明し、臓器提供の意思を表明します。

【1又は2を記入した方で、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・脾臓・小腸・眼臓】

【特記欄】
署名年月日: 年 月 日
本人署名(自署):
家族署名(自署):

お問い合わせ先 大館市役所 保険課国保係 TEL 0186-43-7047

保険税の滞納のあるかたへ

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には、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。

修学のため市外へ転出する場合

修学のために大館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

- ・修学するかたの国保の保険証
- ・在学証明書
- ・はんこ





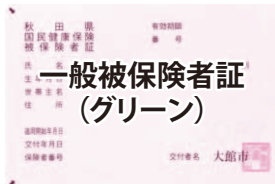
受診するときに必要なものは？

年齢や制度によって異なります



0歳～69歳のかた

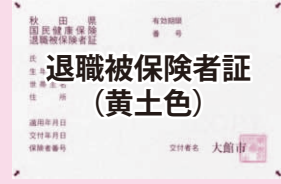
国民健康保険



退職者医療制度(国保)

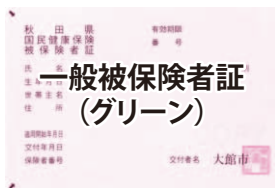
退職者医療制度は平成27年3月末で廃止され、新規の該当者が増えることはありませんが、それまでに該当していたかたが65歳になるまでは、退職者医療制度の資格が継続します。

※以前に退職者医療制度に該当していたかたが再び国保に加入する際に該当する場合があります。

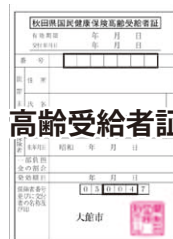


70歳～74歳のかた

国民健康保険



+



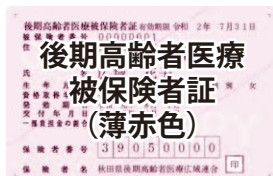
保険証とは別に、所得などに応じて自己負担割合が記された「**高齢受給者証**」が必要です。

70歳～74歳のかたには、毎年7月下旬に1年間有効の新しい高齢受給者証を世帯主あてにお送りしています。

新たに70歳になるかたには、**誕生月の翌月**(1日が誕生日のかたはその月)から高齢受給者証が必要になりますので、それまでに世帯主あてにお送りします。

75歳以上のかた・65歳以上で一定の障害があるかた

後期高齢者医療制度



75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度に移行します。手続きは不要です。

65歳以上で一定の障害のあるかたは、障害認定の申請により、後期高齢者医療制度に加入できます。



限度額適用認定証

限度額適用・標準負担額減額認定証について

医療機関で保険証と一緒に提示すると、支払いが所定の限度額(月額)までになります。一度交付申請すれば1年間(8月～翌年7月)使用できます。

※後期高齢者医療制度のかたは、一度申請すれば毎年自動更新となります。

限度額適用
認定証

- ・70歳未満
住民税課税世帯
- ・70歳以上
現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ

限度額適用・標準
負担額減額認定証

- ・70歳未満
住民税非課税世帯
- ・70歳以上
低所得者Ⅰ・Ⅱ

国保で受けられる給付

国保に加入していると、病院に掛かったときの医療費をはじめ、様々な給付が受けられます。

① 病院などを受診したとき

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行為が受けられます。

- ・ 診察・検査
- ・ 病気やけがの治療
- ・ 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

自己負担割合は年齢と所得で異なります。実際にかかった医療費の2割または3割を負担します。

未就学児

2割

小学生～69歳

3割

70歳～74歳

現役並み所得以外のかた

2割

現役並み所得のかた

3割



入院したときの食事代

入院したときは、診療や薬に掛かる費用とは別に、左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食当たり)

一般(左記以外のかた)			460円
住民税非課税世帯及び 低所得者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
低所得者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「低所得者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「低所得者Ⅰ」になります。

・ 住民税非課税世帯、低所得者Ⅰ・Ⅱのかたは「限度額適用・標準負担額認定証」を医療機関に提示する必要があります。交付された月の初日から有効ですので、申請してください。

問い合わせ

保険課国保係 ☎ 43 - 7047

② いったん全額自己負担したとき

次のような場合で医療費を全額自己負担したときは、窓口で申請すれば自己負担分を除いた額の払い戻しを受けられます。

- ・ 保険証を持たずに病院を受診した
- ・ 海外で病院を受診した
- ・ 医師の指示によりコルセットなどを購入した
- ・ はり・きゅう・マッサージなどの施術を受けた



※医療費を支払った日の翌日から2年を経過すると支給できませんのでご注意ください。

また、医療措置が適切であったかの審査を行うため、支払いまでに2～3カ月掛かる場合があります。

③ 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、葬祭を行ったかたに葬祭費として5万円を支給します。で、葬祭を終えた後に申請をお願いします。

※葬祭を行った日の翌日から2年を経過すると支給できませんのでご注意ください。



④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」として42万円（産科医療保障制度に加入していない医療機関で出産した場合は40万4千円）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年を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
 - ・ 申請すれば差額を支給します。
 - ・ 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申請してください。



◆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

医療費の支払いが

高額になったとき

複数の医療機関を受診したり、同一世帯で複数の人が医療機関を受診したことで1カ月の医療費の自己負担分が高額になったときは、窓口で申請すれば限度額を超えて支払った自己負担分が「高額療養費」として支給されます。

高額療養費の支給対象となるかたには、年に3回左記の予定で通知を送っています。

- ・ 5月送付・・・前年の8月～11月診療分
- ・ 8月送付・・・前年の12月～3月診療分
- ・ 11月送付・・・4月～7月診療分

通知が届いたかたでも**高額療養費の申請には領収書の原本が必要です。**

高額療養費は医療費を支払ってから2年以内は申請できます。医療機関から発行された領収書は1～2年程度は手元に保管しておきましょう。

※入院時の食事代や衣料費、差額ベッド代は高額療養費の計算には含みません。文書料やインフルエンザの予防接種なども同様です。



こんなときは国保の保険証は

使えません！

病気ではないもの

- ・ 人間ドック
- ・ 予防接種
- ・ 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



業務上の怪我や病気

雇用主が負担するべきもので、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



正しく施術を受けましょう

整骨院・接骨院は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、医療機関（病院、診療所など）ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うだけで施術を受けられる場合がほとんどです。

ただし、健康保険を使える場合と使えない場合があります。
※仕事中や通勤中のけがなどは労災の対象となりますので、国保からの保険給付の対象になりません。

保険証が使える場合

- ・打撲
 - ・捻挫
 - ・挫傷（肉離れなど）
 - ・骨折、脱臼の応急手当て
- （応急手当て以外は医師の同意が必要）



保険証が使えない場合

- ・疲労性、慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善がみられない長期の施術
- ・病气（内科的原因による疾患）による凝りや痛み

施術を受けるときの注意点

① 負傷の原因を正しく伝えましょう

整骨院や接骨院で施術（治療）を受けるときは負傷の原因を正確に伝えましょう。

② 保険医療機関で治療中のものには

国保は利用できません

同一の負傷について同時期に保険医療機関（病院、診療所など）での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として施術料は全額自己負担となります。

③ 施術が長引く場合は医師の診断を

施術が長期にわたる場合は内科的な要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

④ 施術内容を確認してから署名しましょう

療養費支給申請書への署名は柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うために必要ですので、内容をよく確認し、ご自身で記入してください。



⑤ 領収書は必ず受け取り、保管しましょう

領収書は必ず貰って保管し、市が送付する医療費通知書で回数などをご確認ください。また、医療費控除や高額療養費の申請の際にも必要です。

問い合わせ

保険課国保係 ☎ 43 - 7047

はり・きゅう・マッサージの

施術を受けるかたへ

はり・きゅう・マッサージの施術を保険で受ける場合は、医師の同意書または診断書を提出する必要があります。

また、保険が適用される疾患は限られています。

● はり・きゅう

- ・神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症（むち打ち症）の6疾患

● マッサージ

- ※医療機関で同一傷病を治療中の場合は対象外
- ・関節拘縮、筋麻痺の2症状
- ※医療機関で同一傷病を治療中の場合も対象になります

受領委任制度について

「受領委任制度」とは、はり・きゅう・マッサージの施術者等が、患者に代わって保険者に療養費の支給申請を行う制度です。これまでは施術費用は患者がいったん全額負担し、あとから一部負担金以外の費用の払い戻しを受けること（療養費払い）が原則でしたが、平成31年1月以降、地方厚生局長から受領委任の取り扱いを認められた施術者等に掛かった場合は、窓口で一部負担金を支払うだけで施術が受けられます。

中学生までの児童のご家族のかた・ひとり親家庭のかた・障害者手帳等をお持ちのかたへ

福祉医療制度をご利用ください

問い合わせ 保険課医療給付係 ☎43 - 7046

中学校卒業までの児童やひとり親家庭の児童、障害者手帳等をお持ちのかたに「福祉医療費受給者証」を交付し、医療費を助成しています(福祉医療制度)。是非ご利用ください。

注 意

福祉医療制度は、受給資格があっても申請をしなければ制度が適用されません。また、申請が遅れると資格取得日が遅れる場合がありますので、該当すると思われるかたは、速やかに申請してください。

対象区分等	乳幼児及び小中学生	ひとり親家庭の児童	障害者手帳等をお持ちのかた
対 象 者	中学校卒業までの児童 (中学校修了年度の3月31日まで) 	①母子・父子家庭の児童(配偶者が重度の心身障害者である家庭の児童を含む) ②父母のない児童(①②とも児童が満18歳に達する日以後の最初の3月31日まで。ただし、児童が社会保険の被保険者本人の場合を除く。)	①高齢身体障害者(65歳以上で身体障害者手帳4～6級をお持ちのかた。ただし、社会保険の被保険者本人の場合を除く) ②重度心身障害(児)者(身体障害者手帳1～3級または療育手帳Aをお持ちのかた)
助 成 内 容	①0歳児及び住民税所得割非課税世帯の児童 全額助成 ②1歳から中学生までの児童 半額助成・半額自己負担 (病院・薬局ごとに1カ月千円が限度)	全額助成 	全額助成 
所 得 制 限	あり (父または母の所得が基準額を超える場合) ※所得制限に該当する場合も、入院の際は申請により受給者証が交付されます	なし (秋田県の補助金対象者の把握のため、所得確認あり)	①高齢身体障害者 あり ②重度心身障害(児)者 なし (社会保険の被保険者本人の場合はあり)
申 請 に 必 要 な も の	・児童の健康保険証 ・はんこ ・所得・課税証明書(転入者で必要なかた)	・児童及び親等の健康保険証 ・はんこ ・所得・課税証明書(転入者で必要なかた)	・対象者の健康保険証 ・はんこ ・身体障害者手帳または療育手帳(両方をお持ちのかたは両方) ・所得・課税証明書(転入者で必要なかた)



申請場所

保険課医療給付係(本庁1階⑩番窓口) ☎43 - 7046
 比内総合支所市民生活係(比内総合支所1階) ☎43 - 7094
 田代総合支所市民生活係(田代総合支所1階) ☎43 - 7099

第2次健康おおだて21シリーズ【身体活動・運動編】

ながら運動にTRY！ 今より少しプラスでコッコッエネルギー消費

問い合わせ 健康課 ☎42-9055

生活習慣病予防には体を動かすことが必要なのは分かっていても、なかなか難しいのが現実ではないでしょうか。運動を習慣化するには、無理なく続けられるかがポイントです。今の生活を少しだけ変えたり、少しプラスして体を動かすだけでも、エネルギーは消費されます。まずはできるところから始めてみましょう。前より体が軽くなったと感じられたら、少しずつ運動量を増やしてみましょう。

注意

日頃運動をしていない人は、急に運動をすると膝や腰を痛めることがあるので、体への負担の少ないものから始めましょう。

「ながら運動」とは

運動時間を確保するのが難しい人でも始められるのが「ながら運動」。どんな時でも、どんな生活行動も運動だと思い、意識して体を動かしましょう。

【ステップ1】 さりげなく

- ダラッと座るより姿勢や腹筋を意識して座る、座るより立つ。
- テレビなどのリモコンは使わない。リモコンはあえて少し離れた決まった場所に。
- 駐車場はできるだけ入口から遠い場所に駐車する。できるだけお店まで歩くようにする。
- エレベーターやエスカレーターより階段を使う。
- ごみ捨てや近所の用事など、歩ける距離であれば車を使わずに歩く。
- 歯磨き中や仕事でも姿勢を意識する。美しい姿勢の意識は全身の筋肉を使う筋トレに。



【ステップ2】 心地良く

家事も

仕事中も

お風呂でも

- 家事をしながらつま先立ち。掃除機は、一歩踏み出しながら。床掃除も、たまには雑巾がけで。洗濯物を干しながらスクワット。
- いすに座っても、こっそり消費UP！ かかと上げ下げ、膝伸ばし、クッションはさみ。
- 夕食後に入浴で就寝前のエネルギー消費。湯船の中でもストレッチ。
- 歯磨きしながら、おしりをキュッと締める。



「ながら運動」で増える消費カロリーはそれほど多くないと感じるかもしれません。しかし、1日100kcalの消費でも、1カ月毎日行えば3,000kcal消費できることになります。ちりも積もれば…ですね。

クイズ

問題. 次の「ながら運動」のうち、1分間の消費カロリーが最も多いのはどれでしょう。

- ①電車の中でつま先立ち ②大股速歩 ③座ったまま膝伸ばし (答えは下欄)

第2次健康おおだて21中間評価より【身体活動・運動編】

★★★：改善された ★★☆：大きな変化なし ★☆☆：改善が必要

指標	区分	基準値 H24年度	中間評価値 H29年度	目標値 2023年度	評価
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人の割合	国民健康保険				
	特定健康診査結果	男性 39.2%	41.6%	49.0%	★★★
		女性 33.0%	37.1%	43.0%	★★☆
	健康づくりアンケート調査	男性 23.3%	19.8%	33.0%	★☆☆
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合 (特定健康診査問診より)	健康づくりアンケート調査	男性 11.4%	9.9%	21.0%	★☆☆
		女性 11.4%	9.9%	21.0%	★☆☆
		男性 69.1%	67.5%	79.0%	★☆☆
		女性 68.4%	67.6%	78.0%	★★☆
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合		中間評価時 設定	44.0%	80.0%	—

消費カロリーが最も多いのは「③座ったまま膝伸ばし」。電車の中でつま先立ち 3.5kcal/分、大股速歩 5.8kcal/分、座ったまま膝伸ばし 10.0kcal/分