

大館市

保険だより

令和2年 3 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

予告

令和2年度も、国保に加入しているかたを対象に、人間ドック・脳ドックの費用助成を行う予定です。検査内容や申込方法など、詳しくは「広報おだて」4月号に掲載する予定です。ぜひご覧ください。

人間ドック・脳ドックの助成を行います！

申請・問い合わせ 保険課国保係 ☎43-7047

人間ドック

対象者

昭和21年4月2日から昭和56年4月1日までに生まれたかたで、市の国民健康保険に加入しているかた。
 ※国民健康保険税に滞納がない世帯に限ります。

助成金額

- ・日帰り 2万2596円 (予定)
- ・1泊2日 4万1596円 (予定)

実施医療機関

- ・秋田県総合保健センター(秋田市)
- ・総合病院
- ・扇田病院
- ・秋田労災病院



脳ドック

対象者

昭和21年4月2日から昭和56年4月1日までに生まれたかたで、市の国民健康保険に加入しているかた。
 ※国民健康保険税に滞納がない世帯に限ります。

助成金額

- ・2万円(予定)

実施医療機関

- ・扇田病院
- ・石田脳神経外科クリニック
- ・久保脳神経外科クリニック

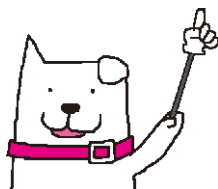


実施医療機関が変更になりました

●注意●

- ・実施医療機関によって検査内容や自己負担額は異なります。
- ・脳ドック・人間ドックともに定員を超えた場合は抽選になります。結果は申し込んだかた全員にお知らせします。

・助成金額など、内容が変更になる場合があります。



国保の届け出は忘れずに

問い合わせ
保険課国保係

☎ 43 - 7047

国保の加入・脱退には 届け出が必要です

75歳未満で、勤め先などの健康保険に加入しているかたと生活保護を受けているかた以外は、全員国民健康保険(国保)に加入しなければなりません。就職・退職などによる健康保険の資格の異動は、市では知ることができません。そのため、届け出が無いと保険税・保険料が二重に掛かったり、無保険状態になったりします。退職などで職場の健康保険の資格を失ったときや、就職して職場の健康保険に加入したときなどは、必ず国保の加入・脱退の届け出をしてください。

届け出に必要なもの

【国保の加入】

- ・ 社会保険資格喪失証明書(連絡票)
- ・ 会社・事業所により名称や様式は異なります。離職票とは異なりますのでご注意ください。
- ・ (離職票は雇用保険の手続きに使用します)

【国保の脱退】

- ・ 社会保険の保険証の原本(被扶養者分含む)
- ・ 国保の保険証の原本(被扶養者分含む)
- ・ 高齢受給者証、限度額適用認定証
- (お持ちのかたのみ)

国保の資格取得日は、退職などでほかの健康保険の資格を喪失した日であり、加入の届け出をした日ではありません。

日本では、国民全員が何らかの健康保険に入っていないければならないため、保険に加入する届け出の際には、無保険の期間ができないようになっています。そのため前の健康保険の資格を喪失した日から国保に加入することになり、国保税の納付義務もさかのぼって発生します。



国保加入手続き

健康保険喪失日

喪失日までさかのぼって資格が発生
国保税も喪失日から計算します

資格取得日

届け出日

健康保険

国 保

修学のため転出するかたへ

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

3月中に転出の届け出をする場合は、合格通知や入学許可証など修学先の正式名称が確認できるものをお持ちください。保険証は、4月以降に在学証明書を提出したときに改めて発行します。

なお、卒業や中途退学などで学生でなくなったときも届け出をお願いします。

※防衛大学校や無認可校など対象にならない学校があります。



申請場所

市民課市民係(本庁1階②④番窓口) ☎ 43 - 7042
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

国保加入前に

確認を!!

●退職後の健康保険任意継続●

勤め先の健康保険に継続して2カ月以上加入していた75歳未満のかたは、退職日の翌日から20日以内に申請すれば、退職後も2年間を限度に勤め先の健康保険に加入することができます。

任意継続の保険料は退職時の給与で決まり、原則2年間変わりません。また、国保は世帯内の加入者数に応じて保険料が変わりますが、任意継続では条件を満たせば加入者1人分の保険料になります。そのため、任意継続の保険料の方が国保税より低額になる場合があります。

市では、国保に加入した場合の国保税の試算を行っています。任意継続した場合の保険料は、勤め先にご確認ください。

注意

- 任意継続の申請期限は退職日の翌日から20日以内です。ご注意ください。国保税と任意継続保険料の試算を行う場合は、退職前に行っておくことをお勧めします。



- 健康保険によつては国保にはない独自の医療費助成制度が設けられている場合があります。現在健康保険で医療費助成を受けているかたはご注意ください。

●扶養認定●

勤め先の健康保険は、扶養の人数で保険料が増えることがないという利点があります。扶養の対象となる年収の目安は、130万円(60歳以上のかたは180万円)未満で、健康保険加入者本人の年収の半分以下です。

収入がある場合でも、家族の勤め先に相談してみしましょう。

注意

- 健康保険加入者本人が扶養している配偶者・子・父母・祖父母であれば、同居している必要はありません。

- 年収には、遺族年金や障害者年金も含まれます。

- 障害者の場合、年収の基準は60歳未満でも180万円未満となります。

- 扶養の実態、家計の状況、就労能力などによって認定されない場合もあります。



問い合わせ

任意継続についての条件・保険料、扶養認定については勤め先にお問い合わせください。

国保税の試算

税務課市民税係 ☎ 43・7033

問い合わせ

保険課国保係

☎ 43・7047

勤め先の健康保険に加入した場合は、国保脱退の届け出は会社が行ってくれるものではないのですか。

脱退の届け出は、加入の届け出と同様に本人が行います。会社から市へ社会保険の加入の情報が送られてくることはありません。

国保加入手続きを行いたい、が、社会保険資格喪失証明書がまだ送られてこないため加入手続きを行えません。早く保険証を貰って病院を受診したいがどうすればいいでしょうか。

医療機関の窓口で、国保への切り替え手続き中のため保険証が手元にない旨を申し出て、医療機関の指示に従ってください。

国保脱退の届け出をしたいのですが、仕事で遠方におり窓口に行けません。

届け出に必要なものがあれば、代理のかたによる申請も可能です。代理のかたの申請も難しい場合は、保険課国保係までご相談ください。(☎ 43・7047)

75歳以上の
のかたへ

後期高齢者医療制度からのお知らせ

申請・問い合わせ 保険課医療給付係 ☎ 43-7046



給付金の申請忘れはありませんか？

療養費の支給

医師の指示で治療のための補装具などを購入した場合、補装具の代金から自己負担分を引いた額が支給されます。

・必要なもの
保険証・領収書・医師の指示書・通帳・はんこ

葬祭費の支給

後期高齢者医療保険に加入しているかたが亡くなった場合、葬祭を行ったかたに5万円が支給されます。

・必要なもの
亡くなったかたの保険証・葬祭を行ったかたの通帳・葬祭を行ったかたのはんこ

高額療養費の支給

1カ月当たりの医療費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。

・必要なもの
保険証・通帳・はんこ

※一度申請すれば、それ以降に自己負担限度額を超えた月があった場合、高額療養費を自動的に計算し、登録された口座に振り込みます。



医療機関での自己負担限度額(月額)



所得区分	市民税課税標準額	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者※1	現役並み所得者Ⅲ 690万円以上	現役並み所得者は 外来(個人単位) の適用なし	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは140,100円)
	現役並み所得者Ⅱ 380万円以上 690万円未満		167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは93,000円)
	現役並み所得者Ⅰ 145万円以上 380万円未満		80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (過去12カ月間で4回目からは44,000円)
一般	他の区分に 該当しないかた	18,000円 (144,000円※4)	57,600円 (過去12カ月間で4回目からは44,400円)
低所得者Ⅱ	※2	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	※3		15,000円

- ※1 市民税課税標準額が145万円以上の被保険者と、その同一世帯の被保険者
- ※2 世帯の全員が市民税非課税で、低所得者Ⅰ以外のかた
- ※3 世帯の全員が市民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたとき0円になるかた
- ※4 1年間(8月～翌年7月)の外来の自己負担額の上限額は144,000円です。

保険料を口座振替に変更できます

納付書で保険料を納めているかたは、納付方法を口座振替に変更できます。なお、国民健康保険税を口座振替で納めていたかたも、後期高齢者医療保険料は改めて口座振替の申し込みが必要です。

振替を希望する預貯金口座の金融機関へお申し込みください。

※口座振替の開始は申し込みの翌月以降の納期からになります。

必要なもの

通帳・通帳印・納付書または領収書

※特別徴収(年金天引き)から口座振替に変更を希望するかたは、保険課医療給付係にご相談ください。



保険料が減免される場合があります

災害などで重大な損害を受けたときや、世帯主が失業したときなど、保険料を納めるのが困難な事情が発生した場合は、申請により保険料が減免になる場合がありますので、ご相談ください。

対象となる保険料は、減免の申請後の納期限分です。また、申請前に納付した保険料は対象になりませんのでご注意ください。



第三者行為の届け出をお願いします

交通事故など、自分以外の人(第三者)の行為で受傷し、保険証を使用して医療機関を受診したかたは届け出が必要です。

加害者から直接医療費を受け取ったり、示談を済ませたりする前に、必ず医療給付係に連絡し、必要書類の提出をお願いします。

※交通事故以外にも、

- ・ 他人の飼い犬に噛まれた
 - ・ 飲食店での食中毒
- などの場合も届け出が必要です。



振り込め詐欺・不審電話に

ご注意ください

市の職員を名乗ったり医療費の払い戻しをかたる不審電話が多数発生しています。

市では、還付金や療養費の支給などを電話だけで連絡することはありません。電話の内容に疑問を感じた場合は、相手の指示に従わずに氏名や所属などを確認して電話を切り、市役所や警察にご相談ください。



- ・ 大館警察署 42・4111
- ・ 警察相談専用電話 #9110
- ・ 大館市役所保険課 43・7046

ジェネリック医薬品の

利用をお願いします

ジェネリック医薬品の価格は新薬の半額程度で、効果は新薬と同等であることが確認されています。新薬の特許が切れた後に新薬と同じ有効成分を同じ量使って作られているので、品質・安全性も保証されています。

現在服用している新薬にどのようなジェネリック医薬品があるのか、一度薬局などで相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品が存在しないものや、医師の判断で変更が認められない場合もあります。



健康診査を受けましょう

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見して、早めに医療を受けてもらえるように、健康診査(健診)を実施しています。

詳しい内容・日程は「広報おおだて」3月号と同時配布している「令和2年度健康ガイド」または、市のホームページでご確認ください。

◇健康診査の問い合わせ

健康課成人健診係 42・9055

第2次健康おおだて21シリーズ【栄養・食生活編】

毎日の食事で健康づくり！

～主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く～

問い合わせ 健康課 ☎42-9055

●バランス良く食べるためのコツは、**主食・主菜・副菜**をそろえること

1日のどこかでプラスしましょう。

・牛乳、乳製品
・果物

野菜や海草たっぷりの汁物は副菜になります。
汁物は、塩分が多いので1日1～2回に。

副菜

- ・野菜
- ・海藻
- ・きのこ類

主菜

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品

主食

- ・ご飯
- ・麺
- ・パン

副菜(汁物)

●**主食・主菜・副菜**がそろうと

- ・栄養バランスが整う・・・いろいろ組み合わせることで、栄養素を偏りなくとることができます。
- ・体の調子が良くなる・・・疲労感や便秘などの解消につながります。
- ・生活習慣病の予防、改善になる・・・野菜や果物、乳製品を加えてバランス良く食べることで生活習慣病のリスクが下がります。

●これって「**主食・主菜・副菜**」がそろっているの？ ～コンビニ編～

鮭おにぎり	牛丼	焼きそば	幕の内弁当
✕ おにぎりの鮭は、主菜の量としては少なすぎます。ゆで卵やサラダチキンなどの主菜となるもの、サラダなどの副菜を添えましょう。	✕ 野菜が少なめです。また、紅生姜や漬物は野菜には入りません。サラダやお浸しなどの副菜を添えましょう。	△ 野菜や肉が多いものなら○。具が少なければ、主菜、副菜を添えましょう。	△ 野菜がわずかしかなかった場合、副菜を1品添えましょう。

第2次健康おおだて21中間評価より【栄養・食生活編】

★★★★：改善された —：評価なし

指 標	基準値 H24年度	中間評価 H29年度	目標値 R5年度	評 価
毎日朝食を食べている20歳代の割合	60.8%	66.7%	70.0%	★★★★
1日2回以上「主食、主菜、副菜」のそろった食事をしている人の割合	中間評価時設定	44.3%	80.0%	—
野菜を1日350グラム食べていると思う人の割合	中間評価時設定	36.4%	42.0%	—
減塩や薄味を実行している人の割合	中間評価時設定	55.9%	84.0%	—