

大館市
保険課広報

保険だより

令和2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とまとめて 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まとめて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。

注意

国保の脱退には届け出が必要です

社会保険など、他の健康保険に加入し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。

新しい保険証の有効期限は 令和3年9月30日です

新しい保険証の有効期限は、令和3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。

●令和3年9月30日までに75歳になるかた

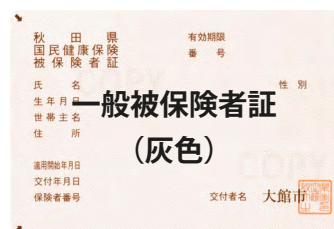
↓誕生日の前日が有効期限

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）。

●市外に住所のある学生で、卒業予定年度のかた

↓令和3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3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。



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（透明なフィルムで覆う）を行っています。ご希望のかたは窓口まで保険証をお持ちください。



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

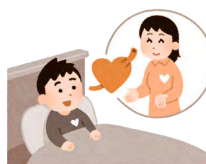


臓器提供意思表示欄が設けられています

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 _____

姓 名 _____

（※）以下の欄に記入することにより、臓器提供に賛否を表明することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は臓器提供及び臓器移植の意思を表明する。臓器提供の意思を表明する。

2. 私は臓器提供の意思を表明しない。臓器提供の意思を表明しない。

3. 私は、臓器提供を表明しない。

（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 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





医療機関を受診するときは



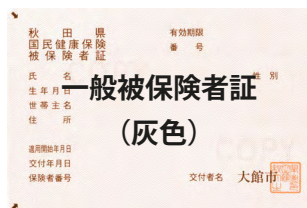
医療機関の窓口で保険証を提示すると、医療費の一部を支払えば次のような行為が受けられます。

- ・ 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）
- ・ 訪問看護（医師の指示による）



0歳～69歳のかた

国民健康保険



医療費の自己負担割合

自己負担割合は年齢と所得によって異なります

未就学児

2割

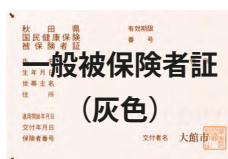
小学生～69歳

3割

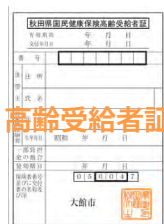


70歳～74歳のかた

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。

現役並み所得以外のかた

2割

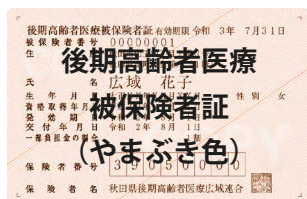
現役並み所得のかた

3割



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。



現役並み所得以外のかた

1割

現役並み所得のかた

3割



国保で受けられる給付

国保に加入していると、医療機関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。

入院したとき

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）

低所得者Ⅰのかた	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)	一般(左記以外のかた)	
		90日超 (過去12カ月間)		
	100円	160円	210円	460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。

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、申請により自己負担分を除いた額の払い戻しを受けられます。

- ・保険証を持たずに医療機関を受診したとき
- ・海外で医療機関を受診したとき
- ・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。

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。



問い合わせ

保険課国保係 ☎ 43 - 7047

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
 - ・申請により差額を支給します。
 - ・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

高額な医療費がかかる前に 限度額適用認定証の交付申請を

医療費が高額になるときは「限度額適用認定証」を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。

また、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」を提示すると、入院時の食事代も減額されます(4ページ参照)。

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

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

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、申請により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



業務上のけがや病気

雇用主が負担するべきものなので、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



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(マル福)」を交付し、医療費の一部負担金を助成しています(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

獲得ポイントを上乗せ!!
健康ポイントをためて、商品券と交換しよう

問い合わせ 健康課成人健診係 ☎42-9055

健診や健康講座で100ポイントをためよう

皆さんに楽しみながら健康づくりに取り組んでもらえるよう、今年度も健康ポイント事業を実施しています。

今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、健診（検診）や健康講座等の一部中止および日程を変更しています。そのため、皆さんが参加しやすいようにすべてのポイントに10ポイントを上乗せします。

対象者 今年度35歳以上の大館市民

ポイント付与期間
(昭和61年4月1日以前に生まれたかた) ※公務員を除く
令和3年3月31日(水)まで

ためたポイントを地域限定商品券と交換しよう

9月から健康ポイントの地域限定商品券との交換が始まります

会場
保健センター

日時 9月1日(火)～令和3年4月30日(金)まで

時間
9時
～
12時
・
13時
～
16時

※各月第3月曜日は、17時～19時も受付

(ただし、月曜日が祝日の場合は翌日に変更)

持ち物

①健康ポイントカード

②本人確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）

③ 健診（検診）結果票

※スタンプの押印がない場合

※医療保険が適用となった検査はポイント対象外

④ポイント証明書 ※発行を受けた場合のみ

※健康ポイントの交換時には、マスクの着用をお願いします。

※公民館等で交換できる日程もあります。詳しくは、ポイントカード裏面をご覧ください



獲得ポイントがアップ

健康ポイントの変更内容

■必須ポイント ← 必ず記入して実践しましょう。

〈ポイントカード見本〉

健康目標を一つ立てる！（減塩する・体を動かす・体重を測る など）		
1. 2か月以上実践できた	2. 1か月以上実践できた	3. 実践は難しかった
30⇒ 40 ポイント	20⇒ 30 ポイント	10⇒ 20 ポイント

■選択ポイント

特定健診または
後期高齢者の健診

人間ドック

職場の健診

ポイント付与はいずれか1つのみ

30⇒ 40 ポイント	70⇒ 80 ポイント	30⇒ 40 ポイント
胃がん検診 肺がん検診 胸部X線撮影	大腸がん検診	肝炎ウイルス 検診 前立腺がん 検診
20⇒30ポイント	20⇒30ポイント	30⇒40ポイント
10⇒20ポイント	10⇒20ポイント	10⇒20ポイント
子宮がん検診	乳がん検診	脳ドック
後期高齢者 歯科健診	歯周疾患検診	
10⇒20ポイント	10⇒20ポイント	10⇒20ポイント
10⇒20ポイント	10⇒20ポイント	10⇒20ポイント
健康講座など	健康講座など	健康講座など
健康講座など	健康講座など	健康講座など
10⇒20ポイント	10⇒20ポイント	10⇒20ポイント
10⇒20ポイント	10⇒20ポイント	10⇒20ポイント
10⇒20ポイント	10⇒20ポイント	10⇒20ポイント

令和2年度 大館市 健康ポイントカード

健康生活の知恵「健康」も「ポイント」もどちらがポイント

健康ポイント
健康増進ポイント
健康増進ポイント
健康増進ポイント

+

健康ポイント
健康増進ポイント
健康増進ポイント
健康増進ポイント

※合計100ポイントに
到達した時点で健康増進ポイントが20ポイント増える

※記入記入に実用「ポイント」ポイントカードが来ます。

※各ポイントの取得は、健康増進ポイントの取得に1ポイント増える。

※2ポイント増える

【健康増進ポイント】令和2年度 年 月 日

健康増進ポイントの取得は、健康増進ポイントの取得に1ポイント増える。

※2ポイント増える

1. 2ポイント増える 2. 3ポイント増える 3. 4ポイント増える 4. 5ポイント増える 5. 6ポイント増える 6. 7ポイント増える 7. 8ポイント増える 8. 9ポイント増える 9. 10ポイント増える

封筒となる券

3月31日までに健康増進ポイント100ポイントに到達した時点で、健康増進ポイントカードが来ます。

封筒となる券

健康増進ポイントの取得は、健康増進ポイントの取得に1ポイント増える。

※2ポイント増える

1. 2ポイント増える 2. 3ポイント増える 3. 4ポイント増える 4. 5ポイント増える 5. 6ポイント増える 6. 7ポイント増える 7. 8ポイント増える 8. 9ポイント増える 9. 10ポイント増える

ポイント付与期間

令和2年2月1日(火)～令和3年3月31日(水)

商品との交換

※健康増進ポイント
令和2年2月1日(火)～令和3年4月30日(金)
※有効期限は、令和3年4月30日(金)

■すべてのポイントに
10ポイントを上乗せ!

※上乗せ分は商品券交換時に加算します。

■健康講座などの ポイント付与上限を廃止

第3次大館市食育推進計画 シリーズ①

第3次大館市食育推進計画を作成しました

問い合わせ 健康課 ☎42-9055

市では、望ましい食生活を実践すると共に自然や郷土の恵みに感謝し、「食」を楽しむことで、「市民が健康でいきいきと暮らすまち」を目指しています。そこで、健全で豊かな食生活のため、住民や行政、関係機関の連携のもと食育を推進することを目的に、第3次大館市食育計画（令和2年度）を作成しました。

「おいしい」笑顔が生まだす元気なおおだてを目指し、次の4つの基本方針より市民のみなさんに取り組んでいただきたいことをあげています。

基本方針 1 様々な食体験を通じて食の大切さを知り、食を楽しもう

基本方針 2 食べ物への関心を高め、身体との関わりを知って、健康づくりに役立てよう

基本方針 3 地域の産物、食文化の良さを知り、伝えていこう

基本方針 4 食の安全や環境について理解を深めよう



「食育」とは

子どものころから「食」の大切さや正しい知識を学んで、自分で考え、健全で豊かな食生活を実践できるようにするための教えです。

食育により、食べることの大切さ、食べ物の育ちやそれを育てる自然環境、生まれ育った地域や日本に受け継がれてきた食文化に対する関心を高めます。そして、心身の健康づくりの基礎となる「食」について正しい知識を身につけて、実践していきましょう。



毎月19日は「食育の日」※

食育の日に合わせて、就学前施設や学校では地場産農産物などを使用した給食の提供に取り組んでいます。家庭や地域でも「食」に関する行動を起こしたり、考えたりする日にしましょう。

※国の食育推進基本計画で制定

大館市食生活改善推進協議会による
商業施設での減塩キャンペーン風景



スローガン：『おいしい』笑顔が生まだす元気なおおだて