

大館市
保険課広報

保険だより

令和3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



お薬、適切に管理できていますか???

ポリファーマシーが問題に なっています!

ポリファーマシーとは、複数の意味する「ポリ」と調剤を意味する「ファーマシー」を合わせた言葉で、日本語にすると「多剤服用」という意味です。

しかし、多剤服用そのものが悪いわけではなく、多くの薬を服用することにより副作用や薬物有害事象などを起こすことを特に「ポリファーマシー」と呼び、問題になっています。

何種類以上の薬を服用すればポリファーマシーになるという定義はありませんが、薬が6種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなるといわれています。

注意



高齢になると、肝臓や腎臓

の働きが弱くなり、薬を分解したり、体外に排出するのに時間が掛かるようになります。また、複数の病気を抱えることで薬の種類が増え、薬同士が互いに影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、逆に効かなかったり、副作用が出やすくなる場合があります。

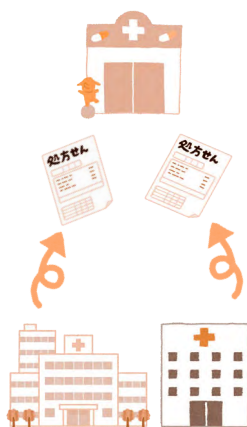
薬を飲んで食欲低下や物忘れがある、「何か変だな」、「いつもと違う」と感じたら特に注意が必要です。



「かかりつけ薬局」を もちましよう

かかりつけ薬局とは、処方せんをもらったら、必ずそこで調剤してもらおうと決めている調剤薬局のことです。

複数の医療機関で受診する場合などに便利です。薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらい、薬歴を把握した上でのアドバイスが受けられるなど多くのメリットがあります。



●薬がたくさん余ったら薬剤 師に相談しましょう●

薬剤師が、薬の種類、量、使用期限などを確認し、まだ使える薬は使い、医師に相談して処方調整してくれる場合があります。

お薬を適切に管理するために

「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは処方された薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳のことです。

「お薬手帳」の役割

☆薬の重複を避ける

☆副作用の回避や飲み合わせの確認

☆副作用歴、アレルギー歴などの情報を伝える

☆災害時や旅行先での急病のときに、いつもの薬がわかる



●「お薬手帳」は1冊にまとめ ましょう●

お薬手帳は、同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも1冊にまとめ、受診の際は忘れずに持参しましょう。医師や薬剤師が現在の服薬状況をわかり、薬の重複や飲み合わせなどもチェックすることが出来ます。

また、市販薬やサプリメントにも飲み合わせの危険があるので、メモしておきましょう。

加入や脱退の届け出は忘れずに

保険課国保係 ☎ 43 - 7047

国保の加入・脱退には

届け出が必要ですよ

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。**

こんなときは届け出を

●加入するとき

- ・ 国保以外の健康保険の資格を喪失し、他に加入する健康保険がないとき
- ・ 他の市町村から転入してきて、職場の健康保険などに加入していないとき
- ・ 国保加入世帯で子どもが生まれたとき
- ・ 生活保護を受けなくなったとき

●脱退するとき

- ・ 国保加入者が国保以外の健康保険に加入したとき
- ・ 国保の加入者が亡くなったとき
- ・ 生活保護を受けたとき

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）



※他にも、市内で住所が変わったときや世帯主や氏名が変わったとき、世帯を分けたり一緒にしたときなどは届け出てください。

※75歳になり、後期高齢者医療制度に移行するときは、市役所から通知しますので届け出は要りません。

届出先

- 市民課市民係（本庁1階②）④番窓口
- 比内総合支所市民生活係（比内総合支所1階）
- 田代総合支所市民生活係（田代総合支所1階）

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ります。届け出をしないと保険証が使えなくなります。

届け出に必要なもの

- ・ 修学するかたの国保の保険証の原本
- ・ 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が必要です。

※防衛大学校や無認可校など対象にならない学校もあります。



国保に加入する際は確認を

保険課国保係

☎ 43 - 7047

国保の資格は

「届け出日から」
ではありません

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。



健康保険喪失日

国保加入手続き

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

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税が変わりますが、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、お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上です。収入がある場合でも、家族の勤め先に相談してみましょう。

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



セルフメディケーションで健康な生活を

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てすること」と定義しています。

●セルフメディケーションのメリット●

自分の体を大切にするようになり、健やかな毎日を送ることができる。

病気の発症や重症化の予防に役立ち、医療機関で診てもらった時間や手間を減らすことができる。

医療費の節約につながる

①日頃から自分の健康を管理する

規則正しい生活を送り、自然治癒力を高める

1日3食規則正しくバランスのとれた食事をとること、十分な睡眠や休息、定期的に運動する習慣を身に付けましょう。



毎年、特定健診を受けて自分の体をチェック

特定健診を受けるだけでなく、必ず結果を確認して、生活習慣を見直しましょう。

自宅でも体温、血圧、体重や体脂肪などを測定して記録すると、自分の体調を管理できます。

②軽い不調は自分で手当てする

OTC医薬品を活用する

日頃よく経験する症状（頭痛、風邪、胃腸の調子が悪いなど）のときは、「※OTC医薬品（市販薬）」を使い、無理せずに休んで様子を見ましょう。

※OTC医薬品とは

Over The Counter の略で、薬

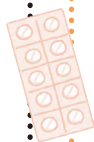
局や薬店、ドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。



●注意点●

OTC医薬品を使用する際は、必ず説明書を読んで、正しい用法、用量を守りましょう。誤った使用法は症状を悪化させることもあります。また、飲み合わせによって副作用などが現れる場合もあるので、分からないことがあるときは、薬剤師などの専門家に相談してみましょう。

また、症状の改善がみられない場合は、医療機関を受診してください。



人間ドック・脳ドックの助成を 行います

令和3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

対象者

昭和22年4月2日から昭和57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）

脳ドック

対象者

昭和22年4月2日から昭和57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）



1年に1度、受けていますか？特定健診

ためらわないで！受診と健診

いのちを守るために健診(検診)控えは危険



今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、特定健診やがん検診を控えたかたが多く見られました。※12月末時点での特定健診の受診者数は、昨年度同時期の7割程度です。

感染拡大がみられる中では、不要不急の外出を控えることはとても大切なことです。しかし、必要な健診(検診)まで控えてしまうと、病気の早期発見と早期治療に繋がらないばかりか、病気が重症化する恐れがあります。

コロナ禍でも特定健診やがん検診を受けましょう

令和3年度は6月から始まります

集団健診は、密閉・密集・密接を避け、出来るだけ広い会場で実施します。また、換気や消毒、検温とマスクの着用などの感染防止対策を徹底します。

持病があり健診に行くのが心配なかたは、かかりつけの医療機関に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により日程等を変更する場合は、広報等でお知らせします。



特定健診の受診券は、5月下旬までに送付します

健診までなくさないで！

特定健診は、集団健診方式・医療機関方式のどちらでも受診できます。集団健診では、肺がん検診・大腸がん検診も同時に受診できます。

問い合わせ 健康課 成人健診係 ☎42・9055

特定健診等の対象者・内容

●特定健康診査●

令和3年度中に40歳以上で受診時に市の国民健康保険に加入しているかた

●後期高齢者の健康診査●

受診時に後期高齢者医療制度に加入しているかた

①受付 ②診察 ③問診 ④血圧測定

⑤身体計測(身長・体重・BMI・腹囲 ※腹囲は特定健診のみ)

⑥尿検査(尿たんぱく・血糖)

⑦血液検査(脂質・血糖・肝機能・尿酸・クレアチニン)

詳細な検査項目(医師の判断で行われる検査)

貧血検査・眼底検査・心電図検査

クレアチニン(市では全員に実施します)

★詳しくは受診券に同封のお知らせをご覧ください★

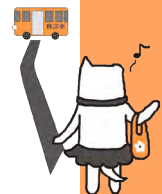
令和2年度健康ポイントの交換は

令和3年4月末までです

健康目標の実践、健診(検診)の受診、健康講座の受講などためたポイントは、100ポイント以上で地域限定商品券と交換できます。

今年度は全てのポイントに10ポイント上乗せしています。上乗せ分は、商品券交換時に加算します。また、健康講座のポイント付与の上限を廃止しています。

今一度、お手元の健康ポイントカードをご確認ください。



75歳以上の
のかたへ

後期高齢者医療制度のご案内

保険課医療給付係

☎43-7046

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、自己負担限度額を超えた月があった場合に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		自己負担の割合	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	3割	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		1割	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。振替を希望するかたは預貯金口座の金融機関に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、必ず保険課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。



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よう。

※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「広報おだて」4月号と同時配布している「令和3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

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け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



第3次大館市食育推進計画 シリーズ②

問い合わせ 健康課 ☎42-9055

『おいしい』笑顔が生まだす元気なおおだて

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、食育を推進することを目的に第3次大館市食育推進計画を策定しました。

第3次大館市食育推進計画

【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

食塩の取り過ぎによる高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、「減塩や薄味を実行している人の割合」を増やすことも指標の一つとしています。

指 標	基準値	目標値
減塩や薄味を実行している人の割合	55.9%	84.0%
	平成29年度	令和6年度

 家族みんなで減塩を意識しよう！

- ☆麺類の汁は全部飲まない
- ☆調味料（しょうゆ・ソース・ドレッシング等）は直接かけずに小皿に取り、付けて食べる
- ☆薬味や酸味、香辛料、うまみを利用する
- ☆見えない塩分を知る（加工食品等）
- ☆栄養成分表示で食塩相当量を確認する
- ☆食べ過ぎない

例えば……

うどん ラーメン
や の汁を半分残すだけで
2～3g以上の減塩につながります!!



加工食品等に記載されている栄養成分表示には例のような、**食塩相当量**が記されています。
(例)

栄養成分表示 1食(100g)当たり	
熱 量	452kcal
タンパク質	13.0g
脂 質	19.1g
炭水化物	57.0g
食塩相当量	6.4g

栄養成分表示を確認する習慣をつけるのも、減塩実行の第一歩！

麺類の汁を残す、ドレッシングやしょうゆ、ソースなどをかける回数を減らす、栄養成分表示を確認するなど減塩を意識し実践することが、生活習慣病の予防につながります。

食塩摂取の目標量（成人1日あたり）

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

（高血圧の治療をしているかたは6g未満）

※日本人の食事摂取基準(2020年版より)

令和2年度「食」の市民講座を開催しました



「食の安全安心 食品添加物を理解する」と題し、大館福祉環境部環境指導課の津谷一総技師を講師に講演を行いました。

食品添加物は、私たちの生活に安全をもたらしている役割も担っていることなど、食の安全安心について考える良い機会となりました。

また、同会場で外食の食塩相当量を示したフードモデルや1日の野菜摂取量350g等の展示を行い、大館市食生活改善推進員が参加者に食の健康情報を提供しました。

