

大館市
保険課広報

保険だより

令和3年7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

8月1日からの

新しい高齢受給者証をお送りします

70歳から74歳の国保加入者には、医療機関を受診する際に、保険証と一緒に一部負担金(医療費自己負担分)の割合を示す「国民健康保険高齢受給者証」を提示してもらっています。

現在お持ちの高齢受給者証の有効期限が7月31日となっているかたには、新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送します。8月1日からは、新しい高齢受給者証をお使いください。

負担割合をご確認ください

8月1日以降の一部負担金の割合は、令和2年中の収入・所得に応じて決まります。高齢受給者証の「一部負担金の割合」に記載させていただきますので、ご確認ください。自分がどの負担割合に該当するかは、下記の表を参考にしてください。

秋田県国民健康保険高齢受給者証

有効期限 年 月 日
交付年月日 年 月 日

番号

住所

氏名

対象被保険者氏名

生年月日 昭和 年 月 日

一部負担金の割合

発効期日 年 月 日

保険者番号並びに交付及び印 0150047

大館市

見本

負担割合	現役並み所得のかた	3割
	現役並み所得以外のかた	2割

※現役並み所得のかたについての詳細は、3ページをご覧ください。



問い合わせ
保険課国保係 ☎43-7047



注意

●高齢受給者証は世帯主あてに郵送します

高齢受給者証は、世帯主の宛名で郵送します。世帯主が高齢受給者証の交付対象者ではない世帯はご注意ください。

●生年月日が昭和21年8月1日以前のかたには郵送されません

生年月日が昭和21年8月1日以前のかたは、8月1日以降は高齢受給者証が必要となります。そのため、高齢受給者証は郵送しません。これらのかたには、75歳の誕生日までに「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します。75歳の誕生日以降は、この保険証1枚のみで医療機関を受診することができます。

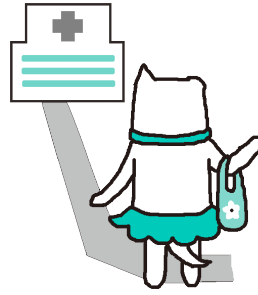
なお、来年の7月31日までの間に75歳になるかたの高齢受給者証は、75歳の誕生日の前日が有効期限となっています。

ご利用ください！ 限度額適用認定証

医療費が高額になるときは「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、医療費の請求が月ごとに所定の限度額に抑えられます。また「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、入院時の食事代も減額されます。

※現在交付している認定証の有効期限は、令和3年7月31日です。

※8月以降も認定証が必要な場合は、**8月に入ってから窓口で申請をお願いします。**



限度額適用認定証等の交付には

申請が必要です！

希望するかたは、申請手続きをお願いします。

★申請に必要なもの

- ・ 保険証
 - ・ 高齢受給者証(70歳から74歳のかた)
- ※転入したかたは転入前の市町村の所得と課税状況がわかる証明書が必要な場合があります。

★申請場所

- 保険課国保係
- 比内・田代総合支所 市民生活係

限度額適用・標準負担額減額認定証

医療費(一部負担金/月額)が所定の限度額に抑えられます。また、入院時の食事代が減額されます。

市民税非課税世帯

・ 70歳未満の国保加入者で、世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税の世帯のかた(世帯主が国保に加入していなくても、非課税であること)

市民税非課税世帯 低所得Ⅱ

・ 国保高齢受給者(70~74歳)で、世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税の世帯のかた

市民税非課税世帯 低所得Ⅰ

・ 国保高齢受給者で、世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税であり、*前年中の基準所得が0円の世帯のかた

※前年中：令和3年8月1日以降に交付する場合は「令和2年中」
※基準所得が0円：一人世帯で年金収入のみ
の場合は80万円以下



限度額適用認定証

入院時の食事代の減額は受けられません。医療費が所定の限度額に抑えられます。

一般世帯・上位所得世帯

・ 70歳未満の国保加入者で、世帯主及び国保加入者の中に市民税課税者がいる世帯のかた

現役並み所得Ⅰ・Ⅱ

・ 国保高齢受給者で、世帯内に70~74歳かつ市民税課税標準額が145万円以上690万円未満の国保加入者がいるかた



国保高齢受給者(70~74歳)で区分が一般のかた及び現役並み所得Ⅲのかたは、限度額適用認定証は発行されません。医療機関等では、高齢受給者証を提示してください。
事前に区分を知りたいかたは左記まで問い合わせください。

申請・問い合わせ

保険課国保係 ☎43-7047



医療機関での自己負担限度額(月額)



★70歳未満のかた★

所得区分	総所得金額等※	区分	3回目までの限度額	4回目からの限度額 (過去12カ月)
上位所得世帯	901万円超	ア	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	イ	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
一般世帯	210万円超 600万円以下	ウ	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	210万円以下	エ	57,600円	
市民税非課税世帯		オ	35,400円	24,600円

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

- 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。

★70歳以上のかた★

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Ⅲ	690万円以上	現役並み所得者は 外来(個人単位) 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	145万円未満 の課税世帯※	18,000円 ◆年間144,000円	57,600円 (過去12カ月間で4回目からは44,400円)
低所得者Ⅱ	P2参照	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ			15,000円

※世帯収入の合計額が520万円(1人世帯の場合は383万円)未満の場合及び旧ただし書き所得の合計額が210万円以下の場合も含む。

◆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。

国民健康保険一部負担金徴収猶予及び免除制度

次のような事情により生活が著しく困難となった場合は、一部負担金の徴収猶予または免除を受けることができます。

- ① 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡、または障害者となった、もしくは資産に重大な損害を受けたとき
- ② 干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき
- ③ 事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき

要件

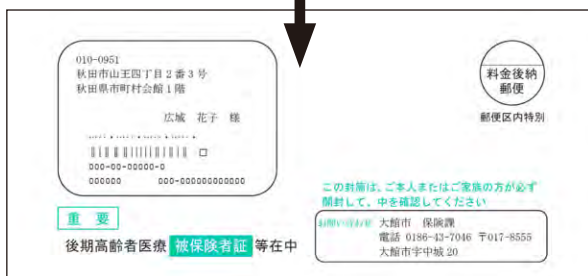
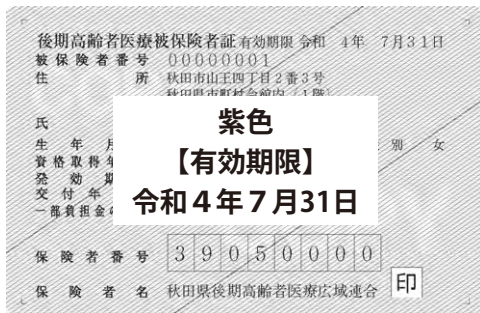
入院療養を受ける被保険者がいること

75歳以上のかた

後期高齢者医療の保険証が新しくなります

後期高齢者医療の「保険証」が新しくなりますので、7月下旬に加入者全員に郵送します。申請手続きは必要ありません。8月1日以降は、郵送された新しい保険証をお使いください。また、被保険者の所得によって、医療機関での自己負担割合が1割のかたと3割のかたがいますので、保険証をご確認ください。

新しい保険証は封筒に入れて郵送します



保険料決定通知書が7月中旬に届きます

令和2年中の所得により計算した令和3年度の後期高齢者医療保険料をお知らせする通知書を、7月中旬に郵送します。

保険料は、特別徴収(年金からの引き落とし)か普通徴収(口座振替または納付書による徴収)での納付になりますので、通知書をご確認ください。

特別徴収のかたは、口座振替に変更できます
特別徴収での納付になっているかたは、特別徴収から口座振替に変更することができます。詳しくはご相談ください。

令和3年度保険料の算定について

○今年度の保険料の計算

後期高齢者医療制度の保険料は、加入者全員に等しく収めていただく均等割額4万3100円と、被保険者本人の基礎控除(43万円、昨年度は33万円)後の総所得額8・38%の所得割額の合計となります。なお、年間保険料の限度額は64万円です。

○均等割の軽減の一部が変わります

令和3年度から、世帯主および被保険者の総所得金額が基礎控除額を超えない世帯の均等割軽減は7・75割から本来の7割になります。軽減の詳細については保険料決定通知書をご覧ください。

限度額適用・標準負担額減額認定証(一部負担割合1割、区分Ⅰ・Ⅱ)をお持ちのかたへ

世帯員全員が市民税非課税の世帯のかたは、1カ月の医療費一部負担額と入院時の食事代が減額になる「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。

現在認定証の交付を受けていて、引き続き該当となるかたには、**新しい認定証を保険証と一緒に台紙で郵送します**ので、8月1日からお使いください。

現在認定証の交付を受けていないかたには、認定証は郵送されません。該当となると思われるかたで、交付を希望する場合は、申請してください。

限度額適用認定証(一部負担割合3割、現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ)をお持ちのかたへ

一部負担割合が3割のかたは、市民税課税標準額により3つの区分に分かれます。現役並み所得者Ⅰ・Ⅱに該当するかたは「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。

現在認定証の交付を受けていて、引き続き該当となるかたには、**新しい認定証を保険証と一緒に台紙で郵送します**ので、8月1日からお使いください。

現在認定証の交付を受けていないかたには、認定証は郵送されません。該当となると思われるかたで、交付を希望する場合は、申請してください。

申請・問い合わせ

保険課医療給付係 ☎ 43・7046

交通事故など、第三者行為でのけが・病気的时候は連絡を！

交通事故などで、自分以外の者(加害者)から受けたけがや病気のことを、**第三者行為による傷病**と言います。

第三者行為による傷病で国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受けられた場合は、必ず市役所保険課へ届け出てください。また、交通事故の場合は必ず警察へも届け出てください。

申請に必要なもの

- ・ 保険証
- ・ はんこ
- ・ 交通事故証明書(交通事故の場合。後日でも可)



交通事故などのとき、保険証は使えるの？

第三者行為による傷病の医療費は、加害者が全額負担するのが原則ですが、実際には加害者との話し合いには時間がかかったりするために、保険証を使用することで一時的に健康保険が被害者の保険給付分(7〜9割)を立て替え、後日加害者へ請求することで、被害にあったかたの負担を軽減します。

この立て替え分を加害者へ請求するには、相手方の情報や事故の状況などを詳しく知る必要があります。届け出の書類はそのために記入していただくものです。

「第三者行為」に該当するのは

次のようなとき

□ 交通事故

バイクや自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為になります。

□ 他人の飼い犬に噛まれてけがをした

他人に不当な暴力を受けてけがをした

例…夜道を歩いていたら、泥酔した見知らぬ男にすれ違いざまにいきなり殴られけがをした



□ 自宅以外の建物や設備の欠陥でけがをした

例…店で買い物をしていたら、天井からつり看板が落下してきて頭に当たりけがをした

□ スキー・スノーボードなどのスポーツ中、他の人とぶつかってけがをした

□ 飲食店で出た料理を食べて食中毒になった

第三者行為の確認にご協力をお願いします



保険課では適正な医療費の給付を行うために、けがや病気の原因について被保険者のかたへ封書などで問い合わせを行う場合があります。また、窓口にて、各種手続きの際に第三者行為による傷病の有無について確認を行っています。過去に第三者行為による傷病の治療を行ったが、届け出をしていないというかたも保険課にご相談ください。加害者への請求の時効が成立していなければ、過去の治療分でも請求することは可能です。届け出をする前に示談が成立したり、加害者から治療費を受け取ったりすると保険証が使えなくなります。示談の前に保険課にご相談ください。

○ 国保税や保険料の負担軽減にもつながります

もし健康保険が加害者に治療費を請求できないと、その治療費分、市や県などの保険負担が増してしまいます。保険負担の増加はそのまま皆さんの支払う国保税や保険料の負担増加の原因にもなります。届出は必ず行ってください。

申請・問い合わせ

国民健康保険のかた

・ 保険課国保係

☎ 43-7047

後期高齢者医療制度のかた

・ 保険課医療給付係

☎ 43-7046



国保からのご案内

新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が大幅に減少した世帯について、所定の減免基準により国民健康保険税を減免します。

●対象となる世帯●

- ① 新型コロナウイルス感染症により、納税義務者(生計維持者が別にいる場合はそのものを含む)が死亡または重篤な傷病を負った世帯
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、納税義務者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入の減収が見込まれ、次のアからウの全てに該当する世帯
 - ア・事業収入などのいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上
 - イ・前年の合計所得金額が1千万円以下
 - ウ・減少が見込まれる事業収入などに係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下

※年金収入のみのかたは対象になりません

●申請書類●

- ① 国民健康保険税減免申請書
 - ② 令和3年分収入見込申告書
 - ③ 令和3年1月1日以降の収入が減少したことを確認できる書類(出納帳・給与明細などの写し)
 - ④ 令和2年分(1月～12月)の収入が確認できる書類(確定申告書・源泉徴収票などの写し)
- ※①・②は市のホームページからダウンロードし、記入・押印してください。
収入確認書類は、原本ではなく複写(コピー)したものを添付してください。
その他、必要に応じて提出を依頼する場合があります。

●申請方法●

窓口の混雑を防ぐため、原則郵送で左記まで提出してください。
日中連絡のつく連絡先を必ず記入してください。



申請・問い合わせ

〒017-8555

大館市字中城20番地

大館市役所

税務課市民税係(減免申請)

☎43-7033

保険証の紛失にお気を付けください

保険証を紛失したため、再交付申請をするかたが多くなっています。医療機関を受診の際は、必ず保険証が必要です。

また、保険証には氏名・生年月日・住所など、加入者の重要な個人情報に記載されています。保険証は大切に保管しましょう。

- 保険証の再交付申請件数
- ・ 令和元年度 332件
- ・ 令和2年度 254件



国保保険証を紛失しないために

- ・ 保険証の更新時期を覚えておきましょう
- ・ 新しい保険証は、現在お持ちの保険証の右上に記載された有効期限の1～2週間前に、世帯主の宛名で封筒に入れて郵送されます。有効期限の1～2週間前は、郵便物をこまめに確認しましょう。
- ・ 届いた保険証は封筒から出して保管しましょう
- ・ 封筒に保険証を入れたままにしておくと、他の郵便物を廃棄するときに誤って一緒に廃棄してしまう危険があります。必ず封筒から出して保管しましょう。

地域で取り組む高齢者の『フレイル予防』

「フレイル」とは

高齢期になって、心身の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会活動など)が低下した状態を『フレイル』といいます。

フレイルは、健康と要介護の間にある「虚弱」を指し、「要介護」になる危険があります。

しかし、早めに生活習慣を見直し、必要な医療を受けることで、「健康」な状態に戻ることができます。



外出自粛によるフレイルに注意!



新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛の動きが続く中、体を動かさないことによる健康への影響が危惧されています。

外出が減ると、歩数が減るなど身体活動量が減るため、食欲や栄養状態が低下し、その結果、筋肉量が減ったり、刺激が減ることで脳の働きも衰えたりするなどの悪循環が起きやすくなります。

この外出自粛による悪循環を防ぐことが、新型コロナウイルス対策でも重要です。



高齢者の保健事業と

介護予防の一体的な実施

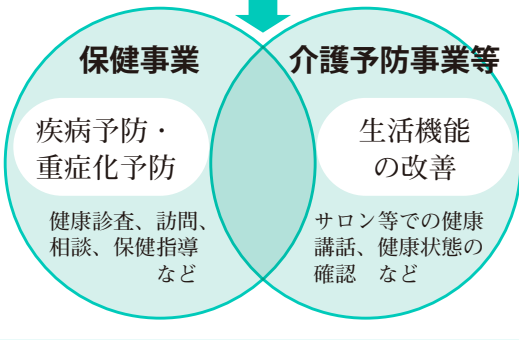
75歳の後期高齢者になると、国民健康保険や健康保険組合等の医療保険から後期高齢者医療制度へと移行されます。

これまで、移行時に被保険者の情報が連携されないことや医療保険者による保健事業と介護保険者による介護予防事業が別々に実施されることなど、健康状況や生活機能の課題が一体的に対応できていないという制度上の課題がありました。

このような状況をふまえ、高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細かな支援を実施するため、高齢者の保健事業や介護保険の地域支援事業を一体的に実施しています。

一体的実施イメージ図

一体的にフレイル対策に取り組む



令和3年度は、大館(東中学区)・釈迦内・長木・上川沿・十二所・花岡・矢立地区、比内地域で実施しています。

フレイル予防の取り組み

管理栄養士や保健師・看護師などの医療専門職が、地域に向き、健康づくりのお手伝いをします。

市民が集まる場への支援

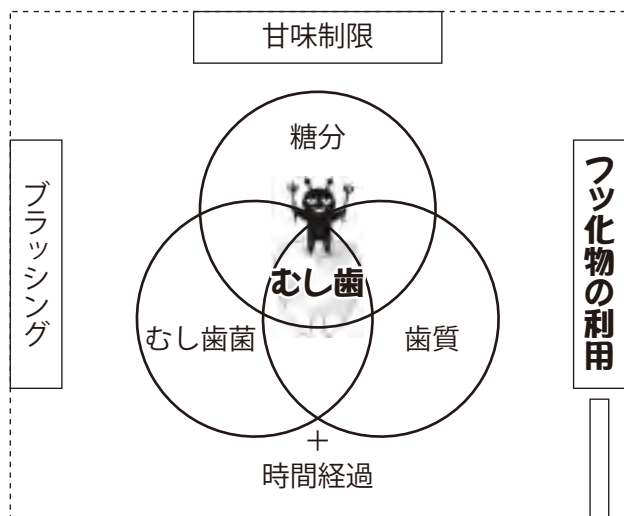
- 市から委託を受けた事業所の管理栄養士等が、サロンなどの通いの場や市民が集まる場に伺い、フレイル予防のための多面的な支援を行います。
- 日頃の生活に役立つ「健康講話」
- 専門家を招いての「健康講座」
- 体組成測定や握力測定などの「フレイルチェック測定」
- 日頃の心配を解消する「健康相談」など

個別的な支援

- 個々の生活習慣病リスクや生活機能低下のリスクに応じて、疾病予防・重症化予防のための包括的な支援を行います。
- 低栄養予防のための栄養指導
- 糖尿病や高血圧症の重症化予防のための保健指導
- 適正な医療の受診や服薬管理の相談
- 健康状態の確認のための戸別訪問など

～フッ化物を上手に使ってむし歯を予防しよう～

むし歯の原因と予防方法



フッ化物にはどんな効果があるの？

① 歯を強くする

② 初期のむし歯を元に戻す

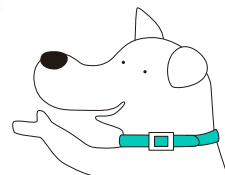
③ むし歯菌の働きを抑える



市では、平成22年度から年長児（ほとんどの保育園等で実施）、平成25年度からすべての大館市立の小学校と中学校において希望者に対しフッ化物洗口を実施しています。平成24年度（フッ化物洗口前）に比べると、フッ化物洗口による効果が見えてきていることが分かります。

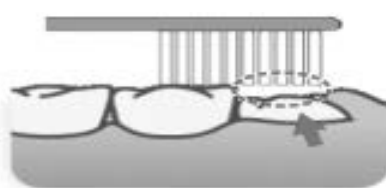
たしかにフッ化物は歯を強くします。しかし**決してむし歯にならない**というわけではありません。毎日しっかり歯みがき（仕上げ歯みがき）をした上でフッ化物を利用し、永久歯のむし歯を予防しましょう。

また、定期的に歯科医院を受診しましょう。



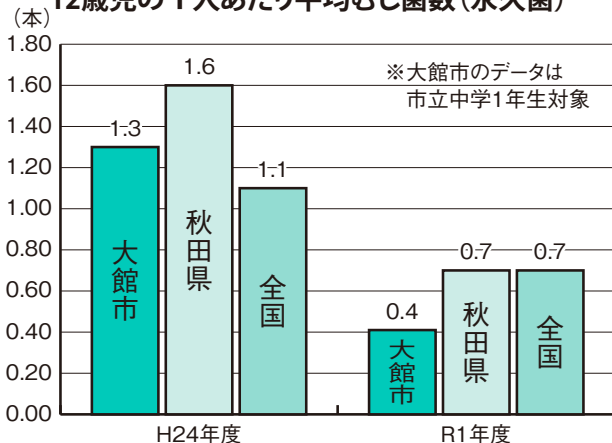
フッ化物洗口は生え始めの歯に効果大！

フッ化物洗口とは、フッ化物を含む洗口液でクブクウがいをしてむし歯を予防する方法です。生えたての永久歯の歯質はやわらかく、むし歯になりやすくなっています。そのため子どものむし歯は4～5歳ごろから増えはじめ、この時期からの洗口開始が推奨されています。また、歯の生えかわりなどで歯ブラシが届きにくい所へもフッ化物洗口液はすみずみまで行き届きます。



市のフッ化物洗口事業と効果

12歳児の1人あたり平均むし歯数(永久歯)

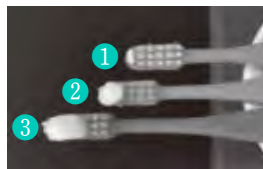


※大館市のデータは市立中学1年生対象 ※学校保健統計調査結果より

フッ化物を最大限に生かす方法

- うがいは少量の水で1回だけにする。
- 歯みがき後、最低30分間は飲食をしない。

〈フッ化合物配合歯みがき粉 使用量のめやす〉



- ① 生えはじめ～2歳頃
切った爪程度の量
- ② 3～5歳頃 5mm位
- ③ 6～14歳頃 1cm位