

大館市
保険課広報

保険だより

令和4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

お薬は正しく服用、管理しましょう

ポリファーマシーに注意しましょう

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。

セルフメディケーションとは

世界保健機関（WHO）では、「自分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」を「セルフメディケーション」と呼んでいます。

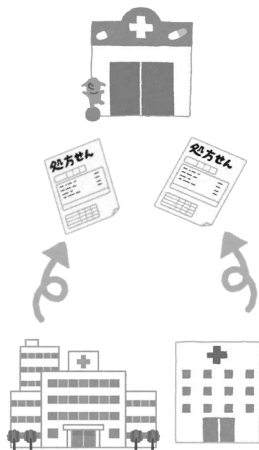
1日3食バランスのとれた食事をとること、十分な睡眠や休息、定期的な運動の習慣を身につけること、特定健診の受診結果を確認して生活を見直すことは、健やかな毎日を送ることができるようになるだけでなく、医療費の節約にも繋がります。



お薬を管理するために、「かかりつけ薬局」をもちましょう

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うと決めている調剤薬局のことです。

複数の医療機関を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え、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方を調整してくれる場合があります。

人間ドック・脳ドック 受診費用の助成

令和4年度も、国保に加入しているかたを対象に、人間ドック・脳ドック受診費用の助成を行う予定です。詳しくは、「広報おおだて」4月号に掲載予定です。

4月から高額療養費支給の手続きを簡素化できます

令和3年3月17日の国民健康保険法施行規則の一部改正により、市町村の判断で高額療養費の支給申請に関する手続きを簡素化することが可能になりました。

これにより、これまででは月ごとに申請が必要でしたが、令和4年4月以降は一度、簡素化の申請（初回申請）をすることで、翌月以降の申請が不要となります。

高額療養費は、概ね受診月から6カ月を目安に世帯主の登録口座へ振り込みます。

初回申請の際は、世帯主の通帳を窓口までお持ちください。

◆申請・問い合わせ

保険課国保係 ☎43-7047

国保の加入・脱退は届け出を忘れずに

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

75歳未満で、勤め先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。国保への加入および国保からの脱退には届け出が必要です。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】

- 健康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】

- 健康保険の保険証（被扶養者分含む）
- 国保の保険証（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。



届け出先

市民課市民係（本庁1階②③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

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

修学のため転出するかたへ

修学のために大館市から転出した後も、引き続き大館市の国民健康保険に加入す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。



国保加入を届け出る前に、ご確認ください

保険課国保係

☎43・7047

●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。

これを任意継続といい、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人分の保険料ですみます。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。健康保険で現在医療費助成制度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の条件があります。収入がある場合でも、家族の勤め先に相談してみましよう。

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180万円未満です。
- 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。

国保税の試算は、
税務課市民税係（☎43・7033）まで



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ご本人が行います。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、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ない。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のため保険証が手元ない旨を申し出て、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、代理のかたによる届け出も可能です。代理による届け出も難しい場合は、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

(福祉医療の申請をする場合は、はんこが必要です)

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

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

※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44,400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

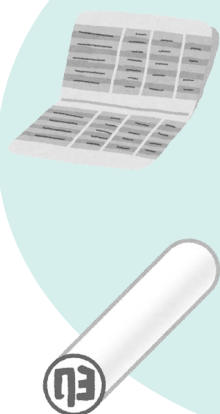
納付書で保険料を納めているかたは、納付方法を口座振替に変更できます。なお、国民健康保険税を口座振替で納めていたかたも、後期高齢者医療保険料の口座振替は改めて申し込む必要があります。

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、世帯主の失業等により世帯の収入が著しく減少したなど、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するとき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「広報おだて」4月号と同時配布している「令和4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

健診は、
健康づくりの
第一歩!!





『減塩』の取り組みをすすめています

国では、生活習慣病の予防や重症化予防のために、成人1日あたりの食塩摂取目標量を、男性7.5g未満、女性6.5g未満とし、「減塩」を推進しています。今回は、市の減塩の取り組みを紹介します。

『チャレンジ THE 減塩講座』

特定健康診査の結果、食塩摂取量や血圧値が高めのかたを対象に、講座を実施しています。様々なチャレンジを通して「減塩」など生活習慣の見直しにつながることを目的としています。



◀尿中食塩濃度測定で、食塩摂取状況を確認



◀血圧測定



▲管理栄養士による栄養講話

〈試食献立〉

- ・しょうがご飯
- ・高野豆腐のひき肉詰め
- ・かぼちゃのミルク煮
- ・白菜とりんごのシャキッとサラダ



▲普段の味付けと比べながら試食

『離乳食講習会』

5か月児離乳食講習会では、保護者のかたへ0.8%塩分濃度のみそ汁の試飲を実施しています。

試飲後のアンケートでは、約4割のかたが、普段のみそ汁の味と比べて「薄い」と回答。「我が家のみそ汁は塩分が濃かった。参考になった」などの感想もあり、子育て世代への減塩啓発につなげています。

※みそ汁の標準塩分濃度：0.8～1.0%



みそ汁は
具たくさんで！

『高校生の食生活講座』

秋田県立大館桂桜高等学校生活科学科2年生を対象に、大館市食生活改善推進員*と市管理栄養士が、食事のバランスや野菜・果物の摂取、そして「減塩」について伝えました。

※大館市食生活改善推進員は、地域に根差した「食」を通したボランティア活動を行政と一緒にしています。



▲加工食品に、こんなに塩が入っているのか！



▲野菜は足りているかな？

加工食品等に含まれる食塩相当量の提示や、塩分に関するクイズを行いました。特に、カップ麺は1個で1日の食塩摂取目標量を上回っているものもあり、大変驚いていました。

0.8%のみそ汁の試飲で、普段の味覚を確認することができたようで、「自分は濃口だと実感した」との声。また、「減塩を意識したい」「家族にも伝えたい」などの感想もあり、健康や自身の食生活について考える良い機会となったようです。

『出前講座』

「減塩」をテーマにした、栄養講話やみそ汁の塩分測定などを行っています。お気軽にご利用ください。

第3次大館市食育推進計画の目標

[平成29年度] [令和6年度]

「減塩を実行する市民の割合」

55.9% → 84.0%

減塩を意識して
生活しましょう