

大館市
保険課広報

保険だより

令和4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3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」に記載されていますので、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

有効期限 年 月 日

保険番号並びに交付者の名称及び印

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、2ページをご覧ください。



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22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22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なくなります。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になります。

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。

問い合わせ

保険課国保係 ☎43-7047



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、一部負担金の請求が月ごとに所定の限度額（詳細は3ページ）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4年7月31日です。

※8月以降も認定証が必要な場合は、**8月1日以降に窓口で申請をしてください。**



限度額適用認定証等の交付には申請が必要です！

国保加入者で希望するかたは申請をしてください。

★申請に必要なもの

- ・ 保険証
 - ・ 高齢受給者証（70歳から74歳の国保加入者）
- ※転入したかたは、転入前の市町村発行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

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4年8月1日以降に交付する場合は「令和3年中」
※基準所得が0円：一人世帯で年金収入のみ
の場合は収入が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。が、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歳～74歳）で区分が一般のかたおよび現役並み所得Ⅲのかたは、限度額適用認定証は発行されません。

医療機関等で高齢受給者証を提示すれば、医療費が所定の限度額（詳細は3ページ）に抑えられます。

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（43万円）

- ・ 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

令和4年度は後期高齢者医療被保険者証を2回お届けします

現在ご使用の被保険者証が7月31日で有効期限を迎えることから、新しい被保険者証をお送りします。令和4年10月から窓口での自己負担割合に、新たに「2割」の区別が追加されることに伴い、被保険者証を2回に分けてお届けすることになります。自動更新ですので申請は必要ありません。

被保険者証は7月と9月の2回お届けします

●1回目：7月下旬送付予定(色：ねずみ色)
 8月1日から9月30日までの被保険者証です。
 一部負担金の割合は「1割」か「3割」のどちらかです。(10月以降、2割負担に該当するかたでも1割負担の被保険者証を郵送します。)



**1回目：7月下旬送付
ねずみ色
【有効期限】
令和4年9月30日**

**2回目：9月下旬送付
水色
【有効期限】
令和5年7月31日**

●2回目：9月下旬送付予定(色：水色)
 10月1日から翌年7月31日までの被保険者証です。

10月以降、2割負担に該当するかたには、被保険者証に「一部負担金の割合 2割」と記載されます。

限度額適用・標準負担額減額認定証
限度額適用認定証をお持ちのかたへ

一部負担割合が1割のかたのうち、世帯員全員が市民税非課税のかたは、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。

一部負担割合が3割のかたのうち、課税所得690万円未満のかたは、1カ月の医療費一部負担額が減額になる「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、交付を希望するかたは、申請してください。

保険料決定通知書が7月中旬に届きます

令和4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

特別徴収から口座振替に変更を希望するかたはご相談ください。

令和4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納めていただく均等割額4万4310円と、被保険者本人の基礎控除(43万円)後の総所得金額等×8・27%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66万円です。詳細については保険料決定通知書をご覧ください。

申請・問い合わせ

保険課医療給付係 ☎43-7046

正しく施術を受けましょう

整骨院・接骨院は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、保険医療機関（病院、診療所など）ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うだけで施術を受けられる場合がほとんどです。

ただし、保険証を使える場合と使えない場合があります。

保険証が使える場合

- ・ 打撲
 - ・ 捻挫
 - ・ 挫傷（肉離れなど）
 - ・ 骨折、脱臼の応急手当
- （応急手当で以外は医師の同意が必要）



保険証が使えない場合

- ・ 疲労性、慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- ・ 脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善がみられない長期の施術
- ・ 病气（内科的原因による疾患）による凝りや痛み
- ・ 労災保険に加入しているかたが仕事や通勤途中にけがなどをした場合（労災で補償）

施術を受けるときの注意点

① 負傷の原因を正しく伝えましょう

整骨院や接骨院で施術（治療）を受けるときは負傷の原因を正確に伝えましょう。

② 保険医療機関で治療中のものには

保険証は利用できません

同一の負傷について同時期に保険医療機関（病院、診療所など）での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として施術料は全額自己負担となります。

③ 施術が長引く場合は医師の診断を

施術が長期にわたる場合は内科的な要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

④ 施術内容を確認してから署名しましょう

療養費支給申請書への署名は柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うために必要です。内容をよく確認し、ご自身で記入してください。



⑤ 領収書は必ず受け取り、保管しましょう

領収書は必ずもらって保管し、市が送付する医療費通知書で回数などをご確認ください。また、医療費控除や高額療養費の申請の際にも必要となる場合があります。

問い合わせ

保険課国保係 ☎ 43・7047

はり・きゅう・マッサージの 施術を受けられるかたへ

はり・きゅう・マッサージの施術を保険で受ける場合は、医師の同意書または診断書を提出する必要があります。

また、保険が適用される疾患は限られています。

● はり・きゅう

- ・ 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症（むち打ち症）の6疾患
- ※医療機関で同一傷病を治療中の場合は対象外

● マッサージ

- ・ 関節拘縮、筋麻痺の2症状
- ※医療機関で同一傷病を治療中の場合も対象になります。

受領委任制度について

「受領委任制度」とは、はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧について、施術者等が患者に代わって、保険者に対し、療養費の支給申請を行う制度です。

以前は施術費用は患者がいったん全額負担し、あとから一部負担金以外の費用の払い戻しを受けること（療養費払い）が原則でしたが、現在では、地方厚生局長から受領委任の取り扱いを認められた施術者等に掛かった場合は、窓口で一部負担金を支払うだけで施術が受けられます。



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かたを含む)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4年分収入見込申告書
 - ③ 令和4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3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。

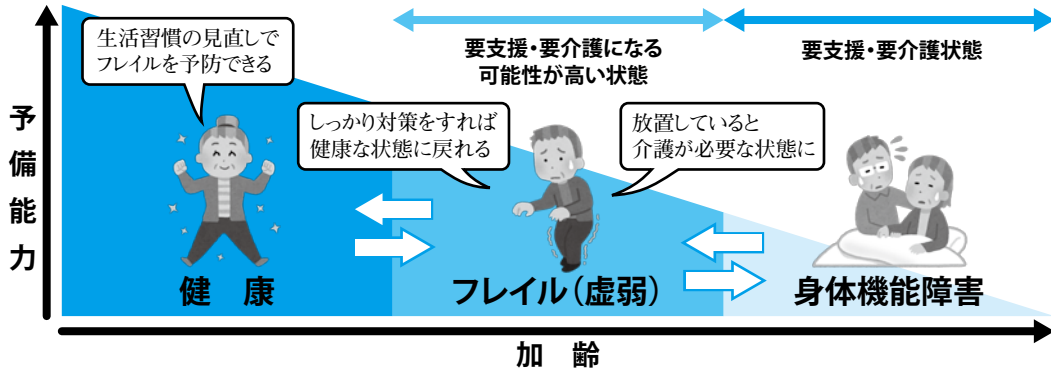
●保険証の再交付申請件数

- ・令和2年度 254件
- ・令和3年度 242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、世帯主の宛名の封筒で郵送します。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。



「フレイル」とは

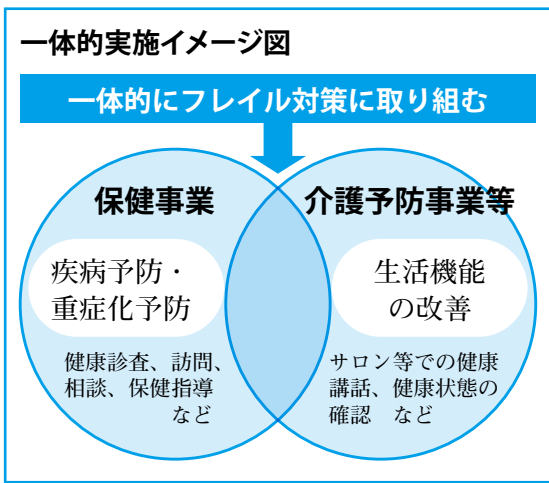


高齢期になって、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会活動など）が低下した状態を『フレイル』といいます。フレイルは、健康と要介護の間にある「虚弱」を指し、「要介護」になる危険があります。

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。

地域で取り組む高齢者の『フレイル予防』

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

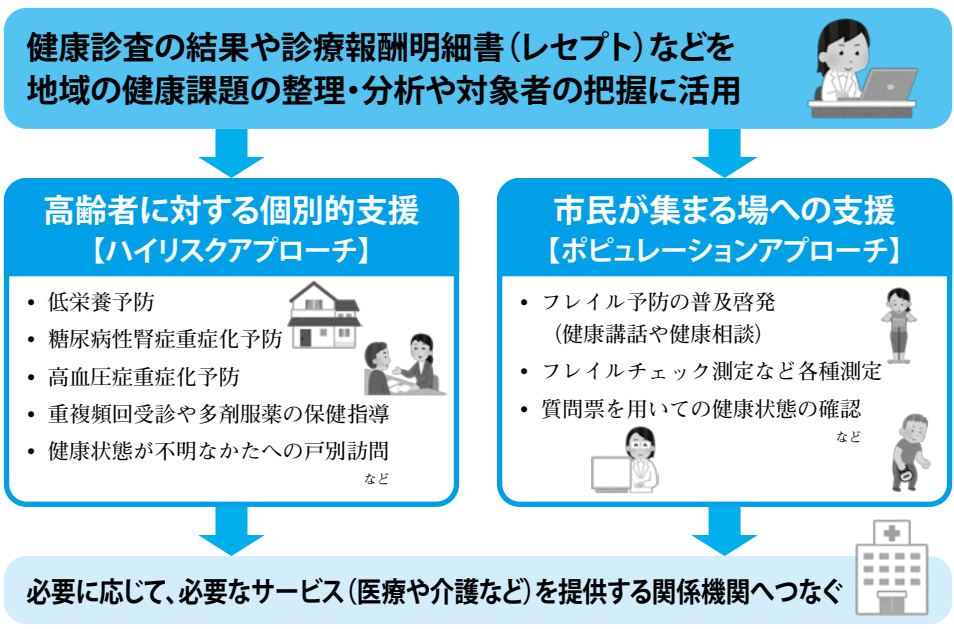


令和4年度は、大館（東中学区）・釈迦内・長木・上川沿・十二所・花岡・矢立地区、比内・田代地域で実施しています。

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、きめ細や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。



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

フレイル予防の取り組み

保険課医療給付係 ☎43・7046



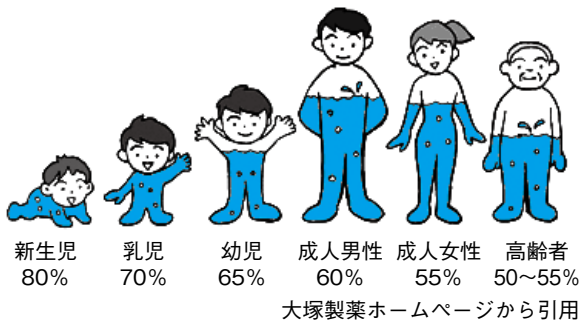
熱中症予防のために

夏の水分補給!

体が暑さに慣れていないのに、急に気温が高くなると熱中症が起こりやすくなります。熱中症は夏の強い日差しの下で激しい作業やスポーツをして起こるだけでなく高温多湿の屋内でも起こります。

熱中症の予防には体温の上昇と脱水を避けることが基本です。

なぜ水分が大切なの？ 人間の体の約60%は水分だから



成人だと

1日に2.5リットルの水分が失われる

尿、便	⇒ 1.6 リットル
汗、呼吸	⇒ 0.9 リットル

失われた水分の補給は

飲み水でとる	⇒ 1.2 リットル
食べ物からとる	⇒ 1.0 リットル
体内で作る	⇒ 0.3 リットル

いつ水分をとる？

喉が渇く前にこまめに

- ・寝る前(夜)と起きたとき(朝)
- ・朝食、昼食、夕食、間食のとき
- ・入浴するとき(出た後と入る前も)



どれくらいとる？

1日あたり1.2リットル

一気に大量に飲んだり、一日に3~4リットル以上飲むなどすると血液中の電解質のバランスが崩れてめまいや頭痛などの症状が出ることがあるので注意が必要

塩分の補給は？

大量の汗をかいたときは塩分も

大量の汗をかくと体内の水分と一緒に塩分やミネラルも失われるので補給が必要。脱水時は、経口補水液*などを利用するとよい。

*経口補水液：脱水時の水分補給を目的に塩分と糖分の濃度を調整したイオン飲料のこと。糖分が2%前後とスポーツドリンク(5%)より少ない。

何を飲む？

水や麦茶が○ アルコールは×

ビールに限らずアルコール類は利尿作用があり、飲んだ以上に尿に排泄されるため適さない

三度の食事からも水分補給

夏は水分の多い食品もオススメ

- ・トマト・きゅうり・すいか・ゼリー
- ・冷ややっこ・ところてん など

自家製経口補水液の作り方

水 500ml に 塩 1.5g と 砂糖 10g を加える

*レモン汁やグレープフルーツ果汁を加えると飲みやすい



問い合わせ：福祉部健康課 ☎ 42-9055