

大館市
保険課広報

保険だより

令和5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

ポリファーマシーに注意しましょ

ポリファーマシーとは、複数を意味する「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言われています。

セルフメディケーションについて

世界保健機関（WHO）では、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な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。

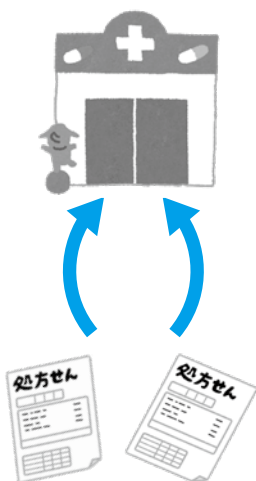
1日3食バランスのとれた食事をとること、十分な睡眠や休息、定期的な運動の習慣を身につけること、特定健診の受診結果を確認して生活を見直すことは、健やかな毎日を送ることができるようになります。医療費の節約にも繋がります。

薬を正しく管理するために

●かかりつけ薬局を持ちましょ

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、薬歴を把握したうえ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。



●お薬手帳を活用しましょ

お薬手帳があると、現在飲んでる薬やアレルギー歴、副作用歴などの情報を医師や薬剤師に簡単に伝えることができます。

また、災害時や旅行先での急病の時に、いつもの薬が分かります。一冊にまとめ、受診の際は必ず持参するようにしましょ。

●薬が余ったら、薬局に持っていましょ

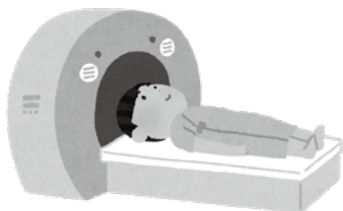
薬の種類、量、使用期限などを確認し、まだ使える薬は使い、医師に相談して処方方を調整してくれる場合があります。

複数の薬を朝・昼・夜など飲むむたいミングごとにとまとめてもらえる「一包化」をお願いできる薬局もあります。（料金がかります）

人間ドック・脳ドック 受診費用の助成

令和5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。



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。国保の加入および国保からの脱退には、届け出が必要です。届出がないと保険税・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・事業所から発行される、健康保険の喪失日や記号・番号などが記載された書類です。離職票とは異なりますのでご注意ください。
- 【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。日本に住所があるかたは、必ず何らかの健康保険に加入しなければならぬため、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

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

国保加入
手続き
(届出日)

国保取得日

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

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。(4月以降に改めて在学証明書を提示する必要があります)

なお、卒業や中途退学などで学生でなくなった時も届け出が必要です。

※防衛大学校や無認可学校など対象にならない学校があります。



届け出先

市民課 市民係(本庁1階②)③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)

☎43・7042

☎43・7094

☎43・7099

国保加入を届け出る前々々確認を

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ヵ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人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おります。任意継続した場合の保険料は、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。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。

健康保険によっては、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などの条件があります。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加入の情報が送られてくることはありません。

社会保険資格喪失証明書がまだ送られてこないため、国保加入の手続きを行えません。すぐに病院を受診したい場合は、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中のため保険証が手元にない旨を申し出て、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歳以上のかたへ

後期高齢者医療制度のしくみ案内

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ヵ月当たりの医療費が下表の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、高額療養費が発生する場合には自動的に計算され、登録された口座に振り込みます。

ただし、振込口座を変更したい場合は申請書の提出が必要です。

高額療養費などの給付申請において、公金受取口座の利用が可能となりました。

(公金受取口座の登録制度とは、給付金の受け取りのための口座を、国に任意で登録する制度です)

詳しくは、デジタル庁の公金受取口座登録制度のページをご覧ください。

http://www.digital.go.jp/policies/account_registration/

自己負担の割合	所得区分	住民税課税所得	外来 (個人単位で計算)	外来+入院 (世帯単位で計算)
3割	現役並み所得者	Ⅲ 690万円以上のかた	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (過去12か月間で4回目からは140,100円)	57,600円 (過去12か月間で4回目からは44,400円)
		Ⅱ 380万円以上 690万円未満のかた	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (過去12か月間で4回目からは93,000円)	
		Ⅰ 145万円以上 380万円未満のかた	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (過去12か月間で4回目からは44,400円)	
2割	一般	28万円以上かつ収入等が一定額以上のかた ※1	18,000円 ※2 (年間上限144,000円) (8月~翌年7月)	57,600円 (過去12か月間で4回目からは44,400円)
1割	一般	現役並み所得者、一般Ⅱ、低所得Ⅰ・Ⅱ以外のかた	18,000円 (年間上限144,000円) (8月~翌年7月)	
1割	低所得	Ⅱ 世帯全員が住民税非課税のかた	8,000円	24,600円
		Ⅰ ※3		15,000円

- ※1 「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上(被保険者が世帯に1人)もしくは、320万円以上(被保険者が世帯に2人以上)
- ※2 令和7年10月までは1か月の外来療養の窓口負担の増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります。
配慮措置が適用になる場合は、外来療養の自己負担限度額について、従来の限度額(18,000円)より {6,000円+(総医療費-30,000円)×10%} が低くなる場合は、そちらを適用します。
- ※3 世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となるかた。

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

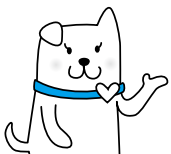
問い合わせ 保険課医療給付係 ☎43-7046

中学校卒業までの児童やひとり親家庭の児童、身体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)。ぜひご利用ください。

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	身体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ヵ月千円が限度)	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ません)
申請に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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⑦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

生活習慣病の予防に まずは『減塩』



秋田はしょっぱい、大館もやっぱりしょっぱかった…

\\約9割のかた\\が食塩摂取の目標量を上回っていました！

市では国民健康保険加入者に行う特定健診で、推定1日食塩摂取量を測定しています。令和3年度の測定結果、**90.7%**のかたが目標量を上回っていました。

塩分のとり過ぎは、脳卒中や心臓病、腎不全のリスクを高めるほか、胃がんなどの病気を引き起こす要因ともなります。普段から減塩を意識し実践することが、生活習慣病の予防に繋がります。

令和3年度推定1日食塩摂取量(2,914名)

	男性	女性	平均
平均値	10.0 g	9.5 g	9.7 g
最大値	18.5 g	18.3 g	

成人1日あたりの食塩摂取目標量

男性 **7.5 g未滿** ※高血圧の治療をしている場合は6 g未滿
女性 **6.5 g未滿**
(2020年版日本人の食事摂取基準)

減塩実行!

知っておきたい3つのポイント

① 食べ方で工夫～意識して控える～



麺類の汁は残す
汁を半分残して約2～3gの減塩
調味料はかけずにつける
いつもの量の半分を意識しよう

② 「食塩相当量」を知る～栄養成分表示を活用～

様々な加工食品のパッケージには、栄養成分表示が記載されている。普段から「食塩相当量」を確かめて選ぶ習慣を！

③ 調理で工夫～香りやコクを利用～



ショウガやニンニクなどの薬味、柑橘類や酢などの酸味、油のコクや香ばしさを利用して美味しく減塩しよう

知っていましたか？

料理酒には食塩が含まれておりしょっぱい！
塩分濃度は2～3%（海水3%）
減塩を意識するなら、料理に使用する「酒」は、普通の日本酒がおすすめ



キャベツたっぷり焼きメンチカツ（4人分）

1人分エネルギー 260Kcal 食塩相当量0.9g

豚挽き肉……………200 g
キャベツ……………400 g
A { 塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
卵……………1個
パン粉……………30～50 g
油……………適量

①キャベツはさっと茹でて、粗みじん切りにし、水気を絞る。
②ボウルにひき肉と①のキャベツ、Aを入れよく練り混ぜる。これを4等分して2cm厚さの楕円形に丸め、パン粉をまぶす。
③フライパンに油を1.5cm深さに入れて熱し、②を入れて両面焼く。
※好みのソースをつけていただく。

ソースはかけずにつけて食べよう
ちなみに中濃ソース大さじ1は食塩1g

