

大館市
保険課広報

保険だより

令和5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

「国民健康保険高齢受給者証」とは、70歳から74歳の国保加入者のかが医療機関を受診する際に、保険証と一緒に提示することで、一部負担金（医療費自己負担分）の割合を示すためのものです。
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4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。

		負担割合	
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。



見本



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23年8月1日以前のかたには郵送しません

生年月日が昭和23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不要になります。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。

●生年月日が昭和23年8月2日から昭和24年7月31日までのかた

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です。

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5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日以前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(70～74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(8番窓口)
- 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(国保に加入していない世帯主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5年8月1日以降に交付する場合は「令和4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(70～74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44,400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）未満の場合及び総所得金額等が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額を受けたとき
- 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

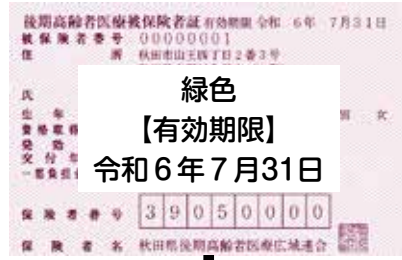
入院療養を受ける被保険者がいること

75歳以上のかた

後期高齢者医療の被保険者証が新しくなります

現在ご使用の被保険者証(以下、保険証)が7月31日で有効期限を迎えることから、新しい保険証をお送りします。自動更新ですので申請は必要ありません。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変わりますので、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5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)または普通徴収(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への変更を希望する場合は、ご相談ください。

令和5年度保険料の算定について

令和5年度の後期高齢者医療保険料額は、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、被保険者本人の令和4年中の総所得に8.27%を乗じた所得割額の合計(限度額66万円)となります。

なお、均等割額は世帯の所得に応じて減額されます。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/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世帯のかたは、1カ月の医療費一部負担額が減額になる「限度額適用・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カ月の医療費の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。

認定証の該当となるかたでも、現在交付を受けていないかたには、郵送されません。交付を希望する場合は、申請が必要となります。

申請・問い合わせ

保険課医療給付係 ☎43-7046

ジェネリック医薬品を活用してみましょー！



近年、高齢化や生活習慣病の増加に伴い医療費が増加しています。市では、増加する医療費を少しでも抑えるため、ジェネリック医薬品の普及・利用促進に取り組んでいます。ジェネリック医薬品を利用することで、一人の負担(各家庭の薬代)だけでなく、みんなの負担(国保の給付支出)の削減にもつながります。

ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が終了した後に、新薬と同じ成分を持ち、同じ効果があると厚生労働省から認められた薬です。新薬と比べて医薬品の開発期間が短いため、開発費を大幅に抑えることができます。そのため、低価格で販売することができま

す。また、薬の形や大きさを変えたり、苦みを抑えたりすることで、薬を飲みやすくするための工夫がされている場合もあります。

ジェネリック医薬品の注意点

- すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- 医師が使用を認めない場合は切り替えることができません。
- ジェネリック医薬品に変更しても、薬代の差額が少ないなどの理由で窓口での自己負担額があまり変わらない場合もあります。
- 心配な点・疑問な点がある場合は、医師や薬剤師に相談して、十分な説明を受けてから使用してください。

シールでジェネリック医薬品希望の意思表示ができます！

医師や薬剤師にジェネリック医薬品処方をお願いしにくいかたのために、保険証に貼ることでジェネリック医薬品への切り替えの意思を手軽に伝えられるシールを配布しています。ご希望のかたは保険課までお越しください。

ジェネリック医薬品に関する差額通知をお送りしています

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、現在使用している医薬品をジェネリック医薬品に切り替えると、医療費の自己負担額が200円以上安くなると見込まれる場合、年2回「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りしています。

変更できるジェネリック医薬品の名称やメーカー、金額などが書かれていますので、ジェネリック医薬品への切り替えを検討する際の参考にしてください。

送付時期

- 国民健康保険加入のかた・・・8月、2月
- 後期高齢者医療加入のかた・・・7月、1月

ジェネリック医薬品について学ぼう！ 保険課出前講座

大館市では、市民のかたの身近な問題や疑問について、市の職員が直接皆さんのもとに出向き説明を行う「出前講座」を毎年実施しています。保険課では、「ジェネリック医薬品ってなに?」と題し、皆さんが知りたいジェネリックの基本を解説しています。受講してみたいかたは、お気軽にご連絡ください。

主な講座の内容

- ジェネリック医薬品と新薬の違いについて
 - ジェネリック医薬品に切り替えることによるメリット
 - 処方薬をジェネリック医薬品に切り替える方法
 - 国がジェネリック医薬品普及を進めている理由
- 対象者**
大館市民のかた
- なお、1回の講座につき原則10人以上のご参加をお願いします。

申込方法

実施希望日の3週間前までに、申込書を保険課国保係(8番窓口)へ提出してください。

申込書は、保険課国保係、最寄りの公民館、市ホームページにあります。

問い合わせ 保険課国保係 ☎43-7047

国保税の納付は便利な口座振替で！

国民健康保険税の納付を口座振替にすると、納付の手間や納め忘れの心配がなくなります。手数料もかからず、一度手続きをすれば翌年度以降も自動的に更新されるため、簡単・便利です。

取り扱い金融機関

- ★秋田銀行
- ★北都銀行
- ★青森銀行
- ★みちのく銀行
- 秋田県信用組合
- ★東北労働金庫
- ★あきた北農業協同組合
- ★ゆうちょ銀行・郵便局



手続き方法

キャッシュカードでの申し込み

ページー端末にキャッシュカードを通し、暗証番号を入力して申し込みます。
端末の操作は、収納課の職員が行います（暗証番号の入力以外）。簡単に申し込みができますのでとてもおススメです。

○申し込み窓口

大館市役所収納課（12番窓口）

○必要なもの

キャッシュカード

○所要時間

およそ5分



口座振替依頼書での申し込み

口座振替依頼書に記入・押印して申し込みます。依頼書は納税通知書に添付してあるほか、大館市内の金融機関及び収納課の窓口にも備え付けています。

○申し込み窓口

上記「取り扱い金融機関」の本支店

○必要なもの

- ・ 預貯金通帳
- ・ 通帳印
- （秋田銀行は、キャッシュカードがあれば、通帳印は不要です）
- ・ 納税通知書または納付書

問い合わせ

収納課総務係 ☎43・7035

ご注意

年金引き落としから口座振替への変更を希望する場合は、届出が必要です。税務課市民税第一係（☎43・7033）へご相談ください。

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。医療機関を受診する際は保険証が必要です。

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3年度 242件
- ・ 令和4年度 232件

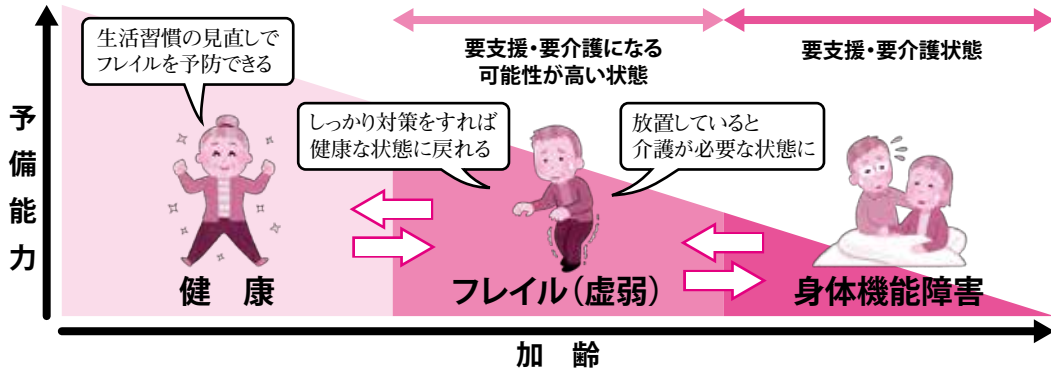


国保保険証を紛失しないために

- ・ 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。



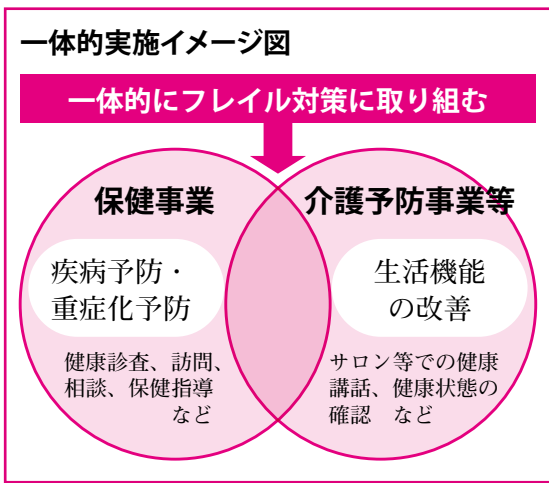


「フレイル」とは



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』

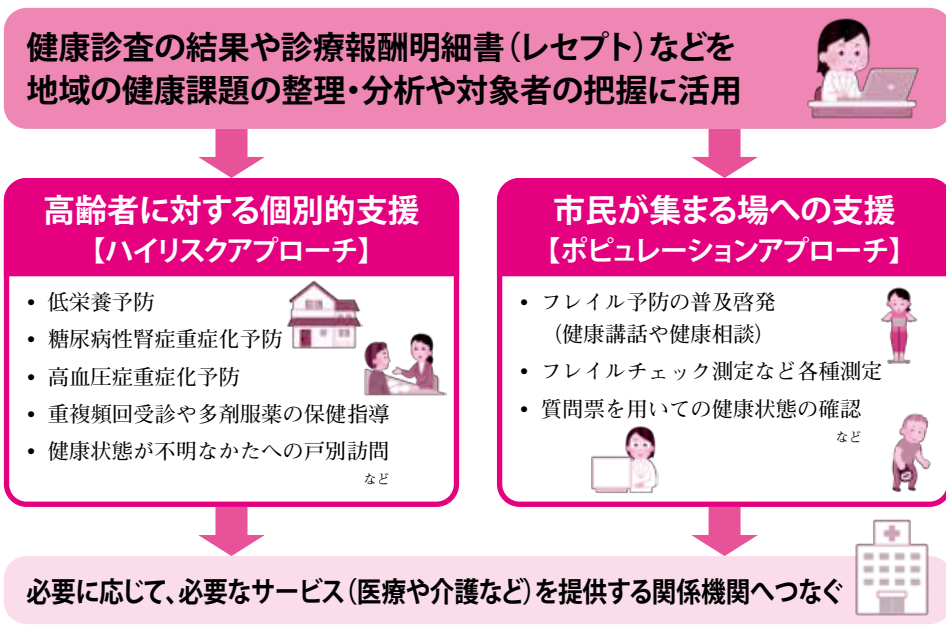


令和5年度は、大館（東中学区）・釈迦内・長木・上川沿・真中・二井田・十二所・花岡・矢立地区、比内・田代地域で実施しています。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

75歳になると、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。
後期高齢者医療制度へ移行後も、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。

長きにわたる外出自粛の影響で、体を動かす機会が減り、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする「フレイル」の人の増加が懸念されていることから、今こそフレイル対策に取り組むことが必要です。



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

～フレイルや低栄養を予防するための食事のポイント～

フレイルとは健康と要介護の中間の状態を意味しており、フレイル状態をそのままにすると、徐々に介護が必要な状態に陥ってしまいます。「食生活（栄養）・運動・社会参加」でフレイルは予防できます。普段の食生活に取り入れてほしい食事のポイントを紹介します。ぜひ実践してみましょう。

ポイント1 3食しっかり食べる ～欠食をなくそう～

朝・昼・夕の食事時間を決めて1日のリズムを崩さないことが大切です。

ポイント2 主食+主菜+副菜の「3つの器」をそろえる

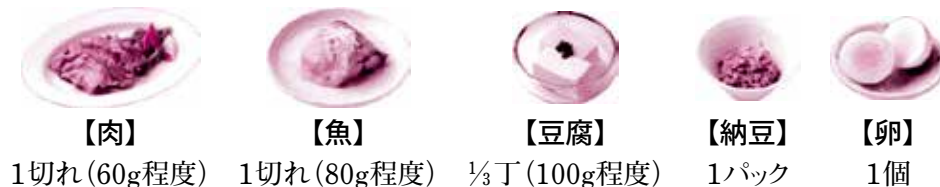


1日1回、乳製品や果物もプラスしよう！



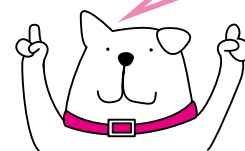
ポイント3 主菜の「たんぱく質」を毎食食べる

「たんぱく質をローテーション」朝→昼→夕と違う種類の主菜を食べましょう。
例) 1食の目安(片手に乗る分量)：できれば2種類以上の組合せが理想です。



※医師から、たんぱく質を制限されているかたは、指示に従ってください。

食べる量(特に主菜の量)が少なくなると筋肉量が減少してきます。食欲がないときは、おかずを先に食べよう



ポイント4 「たんぱく質」を手軽にとれる食材を常備しよう

肉や魚の市販のお惣菜や缶詰、レトルト食品や冷凍食品などを上手に活用しましょう。茹で野菜と一緒に、ごはんの上に盛り付けて簡単丼ぶりにしてもいいですね！

手軽にたんぱく質おやつレシピ

『牛乳もち』

【作りやすい分量(6人分)】

牛乳 300cc・片栗粉 60g
砂糖 40g・きな粉 適量

【作り方】

- ①鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて木べらでよくかき混ぜてから火にかける。(中火)
- ②①をたえずかき混ぜ、どろりと固まってきたら弱火にし、1～2分さらによく練る。
- ③バットにきな粉を広げ、②を入れて一口大にし、きな粉をまぶす。

※固まり始めると焦げやすいので注意！テフロン加工のフライパンが鍋肌にくっつかないのでおすすめです。



100歳まで動ける身体づくりのために

『健康☆粋いき人財育成講座』を開催します♪

テーマ:今から始めるフレイル予防

年齢を重ねると誰でも筋力や心身の機能が衰えていきます。9月から5回シリーズで、運動や食事、歯や認知症など、要介護になりにくい体づくりを学びます。対象は74歳以下の市民。詳しくは、8月号の広報おおだてをご覧ください。

新しい仲間づくりのきっかけにしてみよう！

