

大館市
保険課広報

保険だより

令和6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

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

世帯主 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者の名称及び印

大館市

見本



8月1日以降の一部負担金の割合は、令和5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。※下表の「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。

あなたの負担割合は何割？

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

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た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。

なお、マイナ保険証（保険証利用登録したマイナンバーカード）で受診する場合は、高齢受給者証の提示は不要です。

注 意 点

⚡ 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、世帯主のかたあてに郵送します。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24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24年8月1日以前のかたには、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、高齢受給者証が不要となり、保険証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24年8月2日から昭和25年7月31日までのかた

来年の7月31日までの間に75歳になるかたは、高齢受給者証の有効期限が75歳の誕生日の前日となります。

問い合わせ

保険課国保係 ☎43-7047

国保のかたへ

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」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、一部負担金の請求が所定の限度額（詳細は3ページ）に抑えられます。

※現在交付している認定証の有効期限は、令和6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。**

★必要なもの
・保険証

★申請窓口
・保険課国保係（大館市役所1階8番窓口）
・比内・田代総合支所 市民生活係

マイナ保険証なら

限度額適用認定証の申請は不要

医療機関を受診する際に、マイナ保険証（保険証利用登録したマイナンバーカード）で受付をすると、限度額適用認定証等がなくても一部負担金の請求が所定の限度額に抑えられます。

※受付の際に、顔認証付きカードリーダーの画面上で、高額療養費の限度額情報の提供に同意することが必要です。

※国民健康保険税の滞納があるかたは限度額適用認定証の申請が必要な場合があります。

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、入院時の食事代も減額されます。

市県民税非課税世帯 区分オ

・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県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）

市県民税非課税世帯 低所得者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県民税非課税の世帯のかた

市県民税非課税世帯 低所得者Ⅰ

・国保高齢受給者で、世帯主及び国保加入者全員が市県民税非課税であり、※前年中の基準所得が0円の世帯のかた
※前年中：令和6年8月1日以降に交付する場合は「令和5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

医療費が所定の限度額に抑えられます。

区分ア・イ・ウ・エ

・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県民税課税者がいる世帯のかた

現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ

・国保高齢受給者で、世帯内に70～74歳かつ市県民税課税標準額が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またはマイナ保険証で限度額情報を提供すれば、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。

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★

総所得金額等※	区分	3回目までの限度額（過去12カ月間）	4回目からの限度額（過去12カ月間）
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
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	
市県民税非課税世帯	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★

市県民税課税標準額	所得区分	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
690万円以上	現役並み所得者Ⅲ	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)
380万円以上 690万円未満	現役並み所得者Ⅱ		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)
145万円以上 380万円未満	現役並み所得者Ⅰ		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)
145万円未満 の課税世帯※	一般	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)
市県民税非課税世帯 (P2参照)	低所得者Ⅱ	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
のかた

後期高齢者医療の保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証が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もしくは、マイナ保険証(保険証利用登録をしたマイナンバーカード)をお使いください。

なお、被保険者および世帯のかたの所得に応じ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



今回送付する保険証は、個人番号と保険情報の連携がされていることを示すため、台紙に「個人番号の下4桁」を記載しています。(マイナンバーカードの保険証利用には登録が必要です)

お届けを確実なものとするため、「特定記録郵便」で郵送します。

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、世帯員全員が市県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。

保険証等は7月末までに配送される予定です。

8月1日を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

保険料決定通知書が7月中旬に届きます

令和6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。

後期高齢者医療保険料額は、加入者全員が等しく負担する「均等割額」と、被保険者本人の令和5年中の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となり、個人単位で計算されます。

なお「均等割額」は、世帯の所得合計に応じて減額される場合があります。

詳細については、通知書をご覧ください。

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。

申請・問い合わせ

保険課医療給付係 ☎43・7046

⚠️ご注意ください! 今年12月2日から 現行の保険証は 発行されなくなります



※令和6年12月1日までに発行された保険証は有効期限までは使えます。

とっても
カンタン!

問い合わせ 国民健康保険のかた 保険課国保係 ☎0186-43-7047
後期高齢者医療のかた 保険課医療給付係 ☎0186-43-7046

医療機関の窓口でのマイナ保険証の使いかた

1

読み取り

マイナ保険証をカードリーダーに入れてください

※カードリーダーには複数の種類があります

※保険証利用登録がお済みでない場合は、利用登録画面に進みます



2

本人確認

顔認証または暗証番号のどちらかを選んでください

顔認証の場合

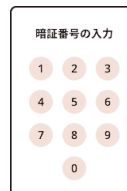
画面の枠に顔が収まるようにすると自動的に認証されます。



または

暗証番号の場合

カード申請時に設定した4桁の暗証番号を入力します。



3

同意確認

医師・薬剤師に提供する情報を選んでください

①過去の診療/薬剤情報

過去の診療、処方された薬の情報を医師・薬剤師に提供します。

お薬情報に関する
情報提供の同意に
ついて

②特定健診情報

特定健診(40～74歳)や
高齢者健診(75歳以上)の
結果を提供します。

40歳以上対象
特定健診情報の提供
について

4

受付完了

マイナ保険証をカードリーダーからお取りください

高額療養費制度を利用する場合は、カードを取らずに限度額情報を「提供する」を押してください。窓口で限度額以上の支払いが不要になります。

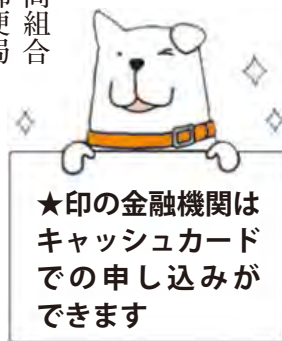
限度額情報を
提供しますか

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。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すすめです。

○申し込み窓口

大館市役所収納課（1階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いるほか、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

注意

年金引き落としから口座振替への変更を希望するかたは、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てください

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

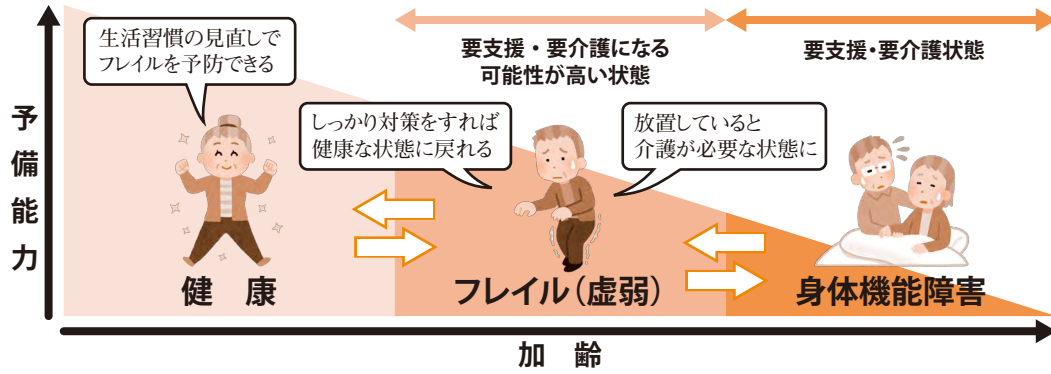
- ・令和4年度 232件
- ・令和5年度 210件



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

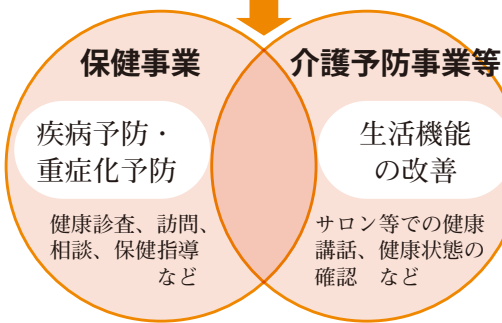


高齢期になって、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会活動など）が低下した状態を『フレイル』といいます。フレイルは、健康と要介護の間にある「虚弱」を指し、「要介護」になる危険があります。

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。

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6年度から大館（一中学区）地区、下川沿地区でも取組を開始し、市内全域で一体的な取組を実施しています。

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。

後期高齢者医療制度へ移行後も、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、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。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

長きにわたる外出自粛の影響で、コロナ禍以降「フレイル」の人の増加が懸念されています。

今こそフレイル対策に取り組む必要があります。



地域で取り組む高齢者の『フレイル予防』

健康診査の結果や診療報酬明細書（レセプト）などを地域の健康課題の整理・分析や対象者の把握に活用



高齢者に対する個別的支援【ハイリスクアプローチ】

- ・低栄養や口腔機能低下の予防
- ・糖尿病性腎症重症化予防
- ・高血圧症重症化予防
- ・多剤服薬の保健指導
- ・健康状態が不明な高齢者への戸別訪問など



市民が集まる場への支援【ポピュレーションアプローチ】

- ・フレイル予防の普及啓発（健康講話や健康相談）
- ・フレイルチェック測定など各種測定
- ・質問票を用いた健康状態の確認など



必要に応じて、必要なサービス（医療や介護など）を提供する関係機関へつなぐ



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

特集

第3次健康おおだて21《シリーズ2》

～延ばそう健康寿命 みんなでつくる健康なまち おおだて～

生涯にわたり健やかで心豊かに生活するとともに、健康寿命の延伸を目指し、健康づくり計画「第3次健康おおだて21」を推進していきます。今月は、**栄養・食生活**／**身体活動・運動**／**こころの健康・自殺予防**の3つの分野を紹介します。

市民のみなさんの行動目標をできるところから実践しよう！

第3次健康おおだて21



栄養・食生活

【生活習慣の改善目標】望ましい食生活を実践する人を増やします

減塩や薄味を実行している人の割合

基準値 令和4年度	目標値 令和15年度
48.1%	68.6%

推定1日食塩摂取量の平均値

基準値 令和4年度	目標値 令和15年度
9.7 g	7.0 g

★★★市民のみなさんの行動目標★★★

- (1) 1日3食食べて食習慣を整えます
- (2) 主食、主菜、副菜をそろえて食べます
- (3) 野菜は毎食、果物は適量食べます
- (4) 減塩を実践します
- (5) 適正体重の維持を心がけます

生活習慣病の重症化を予防するためにも減塩の取組をさらに強化し、減塩実行市民の増加を目指します！

今よりも減塩を意識しよう！



身体活動・運動

【生活習慣の改善目標】

日常生活の中で、意識してからだを動かす人を増やします

★★★市民のみなさんの行動目標★★★

- (1) 1日約8,000歩以上(高齢者は6,000歩以上)を目指して歩きます
- (2) 座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かします

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意して、今よりも少しでも多く身体を動かしましょう！

積極的に体を動かす機会を作ろう！



1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人の割合
(健康づくりアンケート調査 20～50歳代)

	基準値 令和4年度	目標値 令和15年度
男性	18.2%	20.0%
女性	7.9%	8.7%

心・健康・自殺予防

【生活習慣の改善目標】

健やかなこころを支えます

★★★市民のみなさんの行動目標★★★

- (1) 休養を十分にとり、積極的に余暇を過ごします
- (2) 積極的なストレス対処行動で、ストレスをコントロールします
- (3) 不安や悩みを抱え込まず、周りの誰かに相談します
- (4) 周りの人のこころの変化に気がきます

こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を理解し、取り組んでいこう！

睡眠時間を確保しよう！



睡眠によって休養がとれている人の割合

基準値 令和4年度	目標値 令和15年度
78.2%	80.0%

自殺率(人口10万対)

基準値 令和3年度	目標値 令和9年度
17.6	13.0