

大館市
保険課広報

保険だより

令和7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

上手な健康管理できていますか??

重複受診していませんか?

同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することを**重複受診(はしご受診)**といいます。

重複受診によって、同じ検査・診療を繰り返すと医療費がかさみます。そのうえ、医療機関を変えるたびに治療をいかやり直すことになり、治療を長引かせる原因にもなります。セカンドオピニオンを受けたい場合も最初に受診した医療機関で医師に相談しましょう。治療データを提供してもらうことで、同じ検査や薬の重複を避けることができます。

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。

服用している薬が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。

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う**
かかりつけ薬局とは、処方せんをもらったら、いつも薬を調剤してもらおう薬局のことです。

複数の医療機関を受診しても薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえ、服薬歴を把握したうえで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う**

お薬手帳があると、現在飲んでい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。



一冊にまとめて、受診の際は必ず持参するようにしましょう。

●**薬が余ったら、薬局に持っていきましょう**

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・夜など飲むタイミングごとにまとめてもらえる「一包化」をお願いできる薬局もあります。(料金がかかります)

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ができるようになるだけでなく、医療費の節約にもつながります。



リフィル処方せんってなに?

リフィル処方せんとは、症状が安定している場合に医師が認めた期間・回数に限り、医療機関を再度受診することなく繰り返し薬を受け取れる処方せんのことです。

リフィル処方せんを利用することで通院時間と医療費の節約になります。同じ薬を長期的に処方されているかたは、一度医師へ相談してみてください。

●**対象外となる薬**

- ・ 投薬量に限度がある薬(新薬や麻薬、向精神薬など)
- ・ 湿布薬

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。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。なお、マイナ保険証をお持ちのかたも届け出が必要です。

届け出がないと保険税・保険料が二重に掛かったり、無保険状態になってしまいます。

届け出に必要なもの

【国保の加入】

- ・ 職場の健康保険を脱退した証明書
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。

【国保の脱退】

- ・ 職場の健康保険の資格情報のお知らせ、または資格確認書(被扶養者分含む)
- ・ 国保の資格確認書、または保険証(被扶養者分含む)
- ・ 高齢受給者証、限度額認定証
(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。



健康保険の喪失日まで
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)

健康保険喪失日

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

- ・ 修学するかたの資格確認書、または保険証
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②③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)

マイナンバーカードの保険証利用登録の有無により、交付される書類が異なりますので、事前に確認してからお越しください。

国保に加入する前に、ご確認ください

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下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(3)まで

保険課国保係

☎43・7047

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。

職場の健康保険を脱退した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であることを申し出て、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

領収書・医師の指示書・預金通帳等振込先のわかるもの

(福祉医療費受給者は、自己負担分の申請に、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

葬祭を行ったかたの預金通帳等振込先のわかるもの

高額療養費の支給

同一月に複数の医療機関等で支払った自己負担額の合計額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

預金通帳等振込先のわかるもの

※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です。(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自由に登録する制度です) 詳しくは、デジタル庁のホームページで公金受取口座登録制度のページをご覧ください。



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	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)
2割	一般Ⅱ	28万円以上で 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カ月間で4回目からは 44,400円)
1割	一般Ⅰ	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)	
	低所得Ⅱ	世帯全員が住 民税非課税の かた	8,000円	24,600円
	低所得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、合計320万円以上(被保険者が世帯に2人以上)
- ※2. 2割負担のかたは令和7年9月までは1カ月の外来の自己負担限度額を「1割負担+3,000円」までに抑える配慮措置があります。この場合、外来の自己負担限度額について、従来の限度額(18,000円)と配慮措置の限度額{6,000円+(総医療費-30,000円)×10%}の低い方を適用します。
- ※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。

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込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(年金天引き)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には、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。

なお、減免の対象となるのは申請後に納期限が到来する分です。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、第三者の行為で受傷し、後期高齢者医療制度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よう。

※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。



特定健診・後期高齢者の健診を受けましょう

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、6月から健診を実施します。

受診券は4月下旬から5月にかけてお送りする予定です。

詳しい内容・日程は、「広報おだて」4月号と同時配布する「令和7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。

◇特定健診・後期高齢者の健診の問い合わせ
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医療費の払い戻しをかたるなどの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



特集 第3次健康おおだて21《シリーズ4 最終回》

問い合わせ

健康課 ☎ 42-9055

～延ばそう健康寿命 みんなでつくる健康なまち おおだて～

第3次健康おおだて21は、生活習慣の改善や生活習慣病の発症と重症化予防を目的とした「個人の行動と健康状態の改善」と、「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の3つを柱とした、健康寿命の延伸を目指す健康増進計画です。シリーズ1～3では「個人の行動と健康状態の改善」について紹介しました。

シリーズ4最終回は、「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の取組です。

第3次健康おおだて21



社会環境の質の向上

生活習慣の改善には、個人の努力のみならず、個人を取り巻く社会環境の質を高めることの重要性が捉えられています



▶個人の健康を支えるため、社会全体で健康づくりの取組を推進します

◆環境目標◆

社会とのつながりを醸成します

自然に健康な行動を取ることができる環境を整備します

多様な主体による健康づくりを推進する環境を整備します



★★★市民のみなさんが取り組むこと★★★

- (1) 人と人とのつながりや自身の役割を大切に、楽しみながら健康づくりに取り組みます
- (2) 健康的な生活習慣を実践します

健康づくりチャレンジ事業所認定事業の認定事業所数

基準値(令和4年度)	目標値(令和15年度)
32 事業所	70 事業所

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをいいます

▶ライフステージや性別に特有の健康課題があります。生涯を通じた健康づくりに取り組むことが大切です

◆目標◆

子ども 健康的な生活習慣を身につけているこどもの割合を増やします

働き盛り世代 積極的に健康づくりに取り組む人を増やします

高齢期 元気でいきいきと暮らす高齢者を増やします

女性 ライフコースに応じた健康づくりを実践している女性を増やします

★★★市民のみなさんが取り組むこと★★★

子ども



- 早寝、早起き、朝ごはんを実行し、1日3食バランスよく食べます
- 規則正しい生活習慣を身につけます

高齢期



- 日頃から意識して体を動かします
- 人と社会とのつながりを持ち続けます

働き盛り世代



- 特定健康診査やがん検診を受けます
- ストレスの対処法を見つけて、こころを安定させます

女性



- 自らの健康に目を向け、健康づくりを実践します
- 女性特有の健康問題について理解します

健康づくりを推進するためには、行政だけでなく、地域、関係団体、学校や大学、地区組織等がお互いに協力し、連携を図り、協働して取組を進めることが大切です。みなさんもできることから、実践しましょう。

