

大館市
保険課広報

保険だより

令和7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たの一部負担金（医療費自己負担分）の割合を示すもので、医療機関を受診する際に保険証、または資格確認書と一緒に提示してお使いいただきます。

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。

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。

あなたの負担割合は何割？

8月1日以降の一部負担金の割合は、令和6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。

※右表の現役並み所得のかたについての詳細は、3ページをご覧ください。

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

世帯主 氏名

対象保険者 氏名

生年月日 昭和 年 月 日

一部負担金の割合 有効期日 年 月 日

0 5 0 0 4 7

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

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25年8月2日から

昭和26年7月31日までのかたの有効期限

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。

💡 令和6年12月2日以降に「資格情報のお知らせ」が

交付されているかたには高齢受給者証は届きません

マイナ保険証をお持ちのかたで、すでに「資格情報のお知らせ」が交付されている70歳から74歳の国保加入者のかたには、有効期限が更新された「資格情報のお知らせ」が届きます。この「資格情報のお知らせ」に8月1日以降の一部負担金の割合が記載されています。

機器不良等の事情でマイナ保険証で資格確認を行えなかった場合、「資格情報のお知らせ」を提示します。

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

問い合わせ 保険課国保係 ☎ 43-7047

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7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。

申請
について

いずれかの窓口で、申請書に必要事項を記入のうえ提出してください。

- ・大館市役所保険課国保係 1階8番窓口
- ・比内総合支所市民生活係
- ・田代総合支所市民生活係

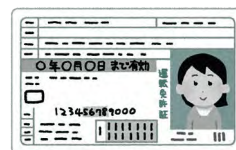
申請に必要なもの

①申請書

※各窓口で発行します



②窓口に来るかたの
本人確認書類



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。

※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。



医療費が高額になるとき、医療機関の窓口で提示するものは
年齢や所得区分によって異なります

■ 70歳未満のかた

所得区分	医療機関の窓口で提示するもの	
	マイナ保険証がある場合	マイナ保険証がない場合
市県民税課税世帯	マイナ保険証 ※	保険証または資格確認書 限度額適用認定証 申請必要
市県民税非課税世帯	マイナ保険証 ※	保険証または資格確認書 限度額適用・標準負担額減額認定証 申請必要

■ 70歳以上75歳未満のかた

所得区分	医療機関の窓口で提示するもの	
	マイナ保険証がある場合	マイナ保険証がない場合
現役並み所得者Ⅲ	マイナ保険証 ※	保険証または資格確認書 高齢受給者証 高齢受給者証で所得区分が確認できるため、限度額適用認定証は交付されません。
現役並み所得者Ⅱ	マイナ保険証 ※	保険証または資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証 申請必要
現役並み所得者Ⅰ		
一般	マイナ保険証 ※	保険証または資格確認書 高齢受給者証 高齢受給者証で所得区分が確認できるため、限度額適用認定証は交付されません。
低所得者Ⅱ	マイナ保険証 ※	保険証または資格確認書 高齢受給者証 限度額適用・標準負担額減額認定証 申請必要
低所得者Ⅰ		

※機器不良等の事情でマイナ保険証で資格確認を行えなかった場合、「資格情報のお知らせ」も提示します。



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※	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)
ア	901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ	901万円以下 600万円超	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ	600万円以下 210万円超	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ	210万円以下	57,600円	
オ	市県民税非課税世帯	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75歳未満のかた

所得区分	市県民税課税標準額	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	690万円未満 380万円以上		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	380万円未満 145万円以上		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※ ¹ 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※ ²	市県民税非課税世帯	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ※ ³	市県民税非課税世帯	8,000円	15,000円

※1：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

※2：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

※3：世帯主及び国保加入者全員が市県民税非課税であり、年間の基準所得が0円(1人世帯で年金収入のみの場合は収入が806,700円以下)の世帯のかた

◆：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。

75歳以上の
のかた

後期高齢者のかたへ資格確認書を交付します

現在ご使用の被保険者証（または資格確認書）の有効期限が7月31日で満了となることから、7月下旬に新しい資格確認書を送付します。8月1日以降医療機関を受診する場合は、新しい資格確認書またはマイナ保険証（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、届いた資格確認書をご確認ください。

資格確認書は白い封筒に入れて郵送します



令和8年7月末までは暫定的な運用としてマイナ保険証をお持ちのかたにも資格確認書を送付することとしています。

資格確認書は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。

自己負担限度額の適用区分について

自己負担割合が1割のかたのうち、世帯員全員が市県民税非課税のかたは自己負担限度額（1カ月の医療費一部負担額の合計）の上限が1割のかたのなかで低い区分となります。

また、3割のかたのうち、課税所得690万円未満のかたも自己負担限度額が3割のかたのなかで低い区分となります。

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

自己負担限度額の適用区分を証明する「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」は7月31日で廃止となります。

令和7年度に「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」の交付を受けているかたは、自己負担限度額の適用区分が記載された資格確認書が交付されます。

なお、資格確認書に自己負担限度額の適用区分の記載がないかたも、申請により記載することができます。希望されるかたは保険課医療給付係へ申請をお願いします。

保険料決定通知書が7月中旬に届きます

令和7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6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

ジェネリック医薬品を活用してみよう



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はなぜ安い？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に新薬と同じ有効成分を使って作られます。研究開発費が安く済み、短時間で認可されるため、販売価格も安くできるのです。

ジェネリック医薬品の価格設定は、新薬の7〜3割にするように定められています。

ジェネリック医薬品の

効き目や品質は？

ジェネリック医薬品は、効き目や品質、安全性も新薬と同等であると証明されてから販売されています。添加物などは新薬と異なりますが、薬の有効性を変えないもののみが使用されます。

また薬の大きさや味などを変え、飲み易く工夫されているものもあります。

ジェネリック医薬品の注意点

- ・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、窓口での自己負担額があまり変わらない場合があります。

令和6年10月1日からジェネリック医薬品がある先発医薬品を希望した場合は、その薬の価格差の4分の1相当額を保険適用分とは別に患者自身が負担することになっています。

医療上必要があると医師が判断した場合や、薬局にジェネリック医薬品の在庫がない等の場合は対象となりません。

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

国民健康保険および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ことで、医療費の自己負担額が200円以上安くなると見込まれるかたには、「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。（年2回）

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

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すが、保険医療機関で受診するのと同様に、国民健康保険等の保険が適用される場合がほとんどです。

ただし、保険が適用される場合と適用されない場合があります。

保険が適用される場合

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



保険が適用されない場合

- ・疲労性、慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- ・病氣（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ポイント

- ① 負傷の原因を正しく伝えましょう
- ② 保険医療機関で治療のものには保険は適用されません
- ③ 施術内容を確認してから署名しましょう
- ④ 領収書は必ず受け取り、保管しましょう

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！

問い合わせ 収納課総務係 ☎ 43-7035

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。

キャッシュカードで申し込み

申込場所

収納課(市役所本庁舎1階12番窓口)

利用できるキャッシュカード

下記「取り扱い金融機関」のうち、★印の付いた金融機関のキャッシュカード

持ち物

キャッシュカード(暗証番号を入力します)



口座振替依頼書で申し込み

申込場所

下記の「取り扱い金融機関」の本支店

持ち物

預貯金通帳、納付書、通帳印*

※秋田銀行本店・支店で申し込みの場合、キャッシュカードがあれば通帳印は不要です。



取り扱い金融機関

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

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。

第三者行為でけがや

病気をしたときは連絡を！

交通事故などで、自分以外の者(加害者)から受けたけがや病気のことを、第三者行為による傷病といいます。

第三者行為による傷病で国民健康保険・後期高齢者医療制度を使用して治療を受けられたかたは、必ず市役所保険課へ届け出てください。

届出に必要なもの

- ・ 交通事故証明書(交通事故の場合。後日でも可)
- ・ はんこ
- ・ 第三者行為による傷病届
- ・ 同意書
- ・ 事故発生状況報告書

そもそも保険は使えるの？

第三者行為による傷病の医療費は、加害者が全額負担するのが原則ですが、実際には加害者との話し合いには時間がかかるため、保険を使用して一時的に健康保険が被害者の保険給付分(7・9割)を立て替え、後日加害者へ請求することで、被害にあったかたの負担を軽減します。

この立て替え分を加害者へ請求するには、相手方の情報や事故の状況などを詳しく知る必要があります。届出の書類はそのため記入していただくものです。

第三者行為になるのはこんなとき

- ◇ 交通事故
- ◇ 他人の飼い犬に噛まれてけがをした
- ◇ 他人に不当な暴力を受けてけがをした
- ◇ 飲食店で出た料理を食べて食中毒になった



申請・問い合わせ

国民健康保険のかた

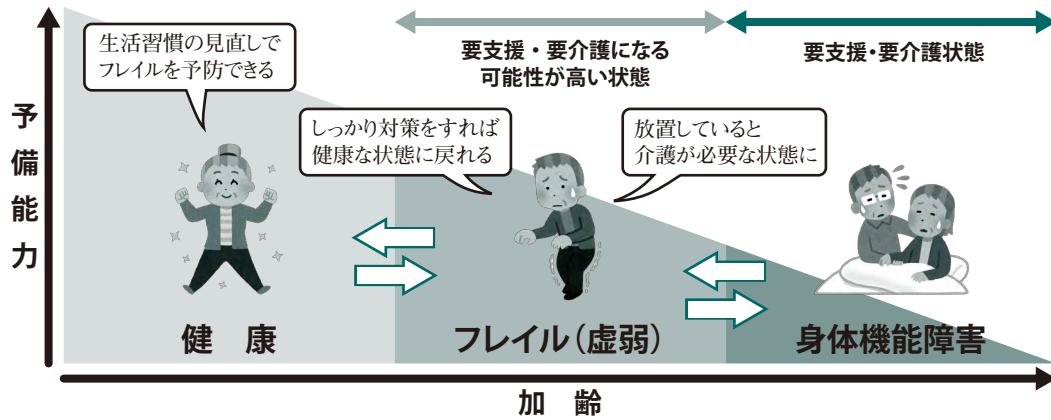
保険課国保係

☎ 43-7047

後期高齢者医療制度のかた

保険課医療給付係

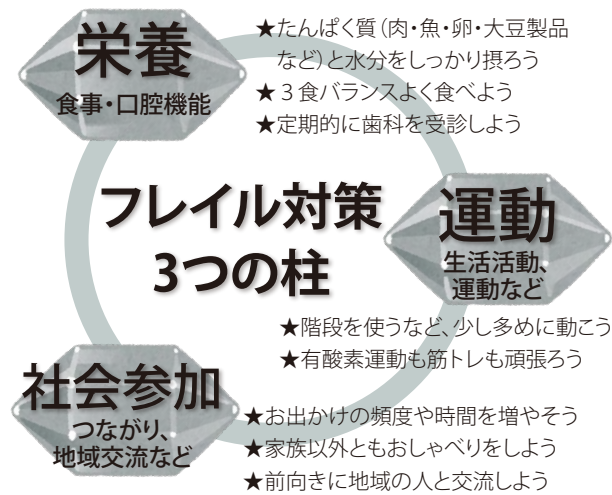
☎ 43-7046



「フレイル」とは

高齢期になり、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会活動など）が低下した要介護の手前の状態を『フレイル』といいます。

フレイルは日常生活の工夫で予防ができ、しっかり対策をすれば、健康な状態に戻ることができます。



3本柱の取組は、1つより2つ、2つより3つ取り組むことで、効果が高まります。

高齢者では、低栄養でやせすぎの人のほうが、要介護状態になりやすいことがわかっています。これまで、メタボ予防のために食事量を控えていたかたも、個人の状況に応じて65歳頃からは、フレイル予防への切り替えが必要です。

メタボ予防からフレイル予防へ

フレイルは病気ではなく、進行を遅らせる治療薬はありません。そのため、早い段階からの予防が大切です。

その予防は、地域住民一人ひとりが、日常生活の工夫で「3本の柱」に取り組むことが効果的です。

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



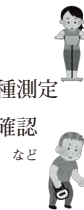
高齢者に対する個別的支援 【ハイレスクアプローチ】

- ・低栄養予防
- ・身体的フレイル予防
- ・糖尿病や高血圧症の重症化予防
- ・多剤服薬への指導
- ・健康状態が不明なかたへの戸別訪問など



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



フレイル予防の取組

【高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施】
管理栄養士や保健師・看護師などの医療専門職が、地域へ出向き、健康づくりのお手伝いを市内全域で実施しています。

地域で取り組む高齢者の『フレイル予防』

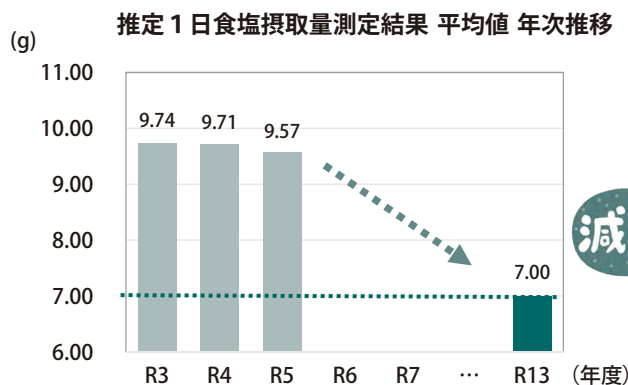
保険課医療給付係 ☎43・7046

大館市では『減塩を実行する市民の増加』を目指しています
減塩実践！食べる時の工夫

- ①調味料の量と使用頻度を減らし、減塩調味料の利用で減塩！
- ②麺類の汁をできるだけ残す（少量を味わう程度に）。
- ③栄養成分表示で食塩相当量を確認する。

▶秋田はしょっぱい、大館もしょっぱかった……

食塩摂取量を見える化することにより、減塩についての関心を高め、生活習慣病の発症と重症化の予防を図るため、令和3年度から大館市国民健康保険に加入している被保険者のうち特定健康診査受診者を対象に「推定1日食塩摂取量測定」を実施しています。



問い合わせ 健康課 ☎ 42-9055

成人1日あたりの食塩摂取目標量
 男性 **7.5g未満**
 女性 **6.5g未満**
 (2025年版日本人の食事摂取基準)

第4次大館市食育推進計画では、推定1日食塩摂取量の平均を、令和13年度までに**7gまで減らす目標を掲げて**います。
 まずは減塩を意識し、できることから実践してみよう！

減塩

カレー粉を使って
 美味しく減塩！



鶏肉のカレー風味炒め(4人分) 1人分 エネルギー 246Kcal 食塩相当量 1.3g

鶏むね肉(皮なし)……………300g
A { カレー粉……………大さじ1
 片栗粉……………大さじ2
 なす……………2本(300g)
 ピーマン……………1個(40g)
 パプリカ(赤・黄)……………各30g
 サラダ油……………大さじ3
B { 酒……………大さじ5
 しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1

- ①鶏むね肉は皮を除き一口大のそぎ切りにする。
これに**A**を混ぜてまぶす。
- ②なすはヘタを取り縦半分に切り、5mm幅の斜め切りに、ピーマン・パプリカは、5mm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、①の肉を焼き、ある程度火が通ったら、なすを加え、**B**の調味料を入れて炒める。
最後にピーマンを加え、さっと火を通し、器に盛り付ける。

第4次大館市食育推進計画スローガン ～「おいしい」笑顔でつくる健康なまち おおだて～



みんなで広げよう 食育おおだて(標語)



お 起きたら食べよう！みんなで朝ごはん

共食・朝食摂取【基本方針1】

お おいしく減塩！心も体も喜ぶ食事

健康・減塩【基本方針2】

だ 大事に守ろう！ふるさとの味、地場農産物

郷土食伝承・地産地消【基本方針3】

て 手に入れよう！食と環境の正しい情報

食の安全・食品ロス【基本方針4】

第4次大館市食育推進計画が
 スタート！さあ、みんな
 取り組んでみよう！



第4次大館市食育推進計画



▶▶▶詳しくはこちら