

# こくほ 国保 (国民健康保険) のお知らせ



国保とは、みんなでお金を出し合い、個々の医療費の自己負担を軽減しようという助け合いの制度です。都道府県と市町村が保険者（制度の運営者）です。

職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除くすべての人が国保に加入します。

## 国保に加入するのはこんな人

- 自営業の人
  - 農業や漁業などを営んでいる人
  - 退職して職場の健康保険をやめた人
  - パートやアルバイトなどをしていて、職場の健康保険に加入していない人
  - 3か月を超えて日本に滞在すると認められた外国籍の人（医療滞在ビザで入国した人などは除く）
- 加入するためには届出が必要です。

## 国保に加入するとき

- ほかの市区町村から転入してきたとき（職場の健康保険に加入していない場合）
- 職場の健康保険をやめたとき
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったときなど

## 国保をやめるとき

- ほかの市区町村へ転出するとき
- 職場の健康保険に加入したとき
- 国保の被保険者が死亡したとき
- 生活保護を受け始めたとき
- 後期高齢者医療制度に移行したときなど（75歳になって移行するときは届出は不要）

## その他の届け出

- 住所、氏名、世帯が変わったとき
- 世帯主が変わったとき
- 資格情報のお知らせまたは資格確認書を紛失したときなど



## 注意!

国保に加入するときや、やめるときは**14日以内**に届出が必要です。届出が遅れると…加入の届出が遅れると、保険税は加入の資格を得た月までさかのぼって納めなければなりません。また、やめる届出が遅れると、**二重払い**になってしまうこともあるので、必ず14日以内に届け出ましょう。

必要書類については：国保年金課 TEL 43-9487

## お医者さんにかかるとき

必ずマイナ保険証または資格確認書を医療機関や薬局などの窓口で提示してください。

### <自己負担割合>

- 小学校就学前まで **2割**
- 小学校就学後～69歳まで **3割**
- 70歳～74歳まで **2割または3割**（現役並み所得者）

交通事故など第三者の不法行為による「けが」で診療を受け、国保を使用するときは国保年金課に届け出てください。

70歳から74歳までの人には自己負担割合（2割または3割）が記載された「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」が交付されません。

70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日の人はその月）から対象となり、1週間前に送付されます。

問合せ先 / TEL 43-9384

## 高額療養費の申請・支給について

同一月内に支払った医療費の自己負担額が、一定の限度額※を超えた場合、申請により、その超えた金額分が高額療養費として支給されます。申請の際に領収書の原本が必要となりますので、大切に保管してください。

### 年間の医療費と介護保険サービス費の合計が高額になったとき

1年間（毎年8月から翌年7月末）に支払った世帯内の国保加入者の医療費と介護保険サービス費の自己負担額の合計が、一定の限度額※を超えた場合、申請により、その超えた分が支給されます。

※「限度額」は年齢や世帯の所得により異なります。詳細についてはお問い合わせください。

問合せ先 / TEL 43-9314



## いろいろな給付等

- 妊産婦10割給付 **問合せ先 / TEL 43-9487**（国保加入者が母子手帳の交付を受けたとき）証明書を発行してもらい医療機関に提示すると、保険が適用になる外来医療費が無料になります。
- 産前産後の保険税の軽減（国保加入者が出産するとき） **問合せ先 / TEL 43-9384** 出産者の産前産後期間（4か月／多胎妊娠の場合は6か月）の保険税を減額します。
- 出産育児一時金（国保加入者が出産したとき） **問合せ先 / TEL 43-9376** 50万円…産科医療補償制度に加入する医療機関等で出産した場合 48万8千円…産科医療補償制度に未加入の医療機関等での出産または22週未満の出産の場合。
- 葬祭費（国保加入者が死亡したとき） **問合せ先 / TEL 43-9376** 5万円（ただし、同一の死亡につき、他の健康保険から給付を受ける場合を除く）
- 移送費 **問合せ先 / TEL 43-9314** 医師の指示により緊急時にやむを得ず重病人が入院・転院する際の移送に費用がかかり、申請して認められた場合。
- 費用をいったん全額自己負担したとき **問合せ先 / TEL 43-9314** やむを得ず、マイナ保険証や資格確認書を持たずに全額自己負担した場合や、医師が治療上必要と認めたコルセットなどの装具を購入した場合、自己負担分を除いた額が払い戻されます。

※いずれの給付等も申請が必要です。

詳細についてはお問い合わせください。

## 被保険者（対象者）

- ①75歳以上の人  
75歳の誕生日から加入（手続不要）
- ②65～74歳で一定の障がいのある人  
青森県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日から加入（申請が必要）

## 医療機関にかかるとき

次のいずれかの方法で受診してください。

- ①マイナ保険証（保険証として利用登録したマイナンバーカード）を利用する
- ②資格確認書を提示する

## 自己負担割合

- 現役並み所得世帯 3割
- それ以外の世帯 1割または2割

※自己負担割合は、世帯の所得と収入をもとに判定されます。

## 交通事故等にあつたら

- ・交通事故や暴力等、第三者（自分以外の人）の行為によってケガをしたり病気になった場合、加害者が医療費を負担するのが原則ですが、届出により、マイナ保険証または資格確認書を使って治療を受けることができます。
- ・交通事故の場合は、過失割合によらず届け出てください。



## 主な給付

- ①高額療養費  
・1か月ごとの自己負担額が限度額を超えたときは、超えた金額が支給されます。  
・該当者には、青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」が届きます。  
・一度申請を行い振込口座を登録すると、以後の申請は不要です。支給の対象になったときは、自動的に振込となります。
- ②高額介護合算療養費  
・世帯内の被保険者が、1年間（8月から翌年7月まで）に支払った医療費の自己負担額と介護保険の自己負担額を合算し、限度額を超えたときは、超えた金額が支給されます。  
・該当者には、青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」が届きます。
- ③葬祭費  
・被保険者が亡くなったときは、葬祭を行った人（喪主）に5万円が支給されます。（申請が必要）

## 保険料

## 年間保険料＝均等割額＋所得割額

※保険料は、被保険者一人ひとりの所得をもとに計算されます。

## 保険料の納め方

- 加入から半年～1年後に、特別徴収（年金天引き）が開始となります。
- 特別徴収開始までの間は、普通徴収（口座振替又は納付書払）で納めていただきます。
- 次のような人は、特別徴収とならない場合があります。
  - ・複数の年金を受給している
  - ・保険料と介護保険料と合わせた額が、年金額の2分の1を超える
  - ・介護保険料の特別徴収が止まった（当該年度分の介護保険料を既に納めたときなど）

定期的に通院している方も、健康診査・歯科口腔健康診査を受けましょう（年度内に1回、無料で受けられます）

# 国保のおしらせ 健康生活で医療費節約！

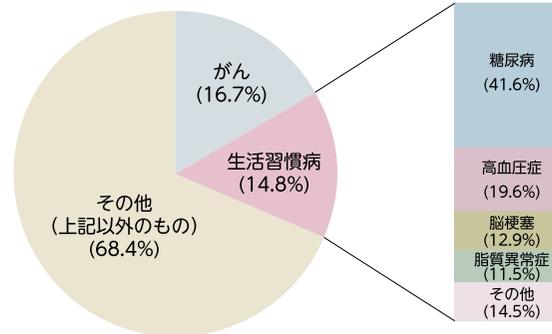
国保は、加入者の皆さんが納める保険税や県支出金などで運営し医療費の一部を負担しています。医療費が増加すると国保の財政が次第に圧迫されてしまいます。一人ひとりの小さな心がけで医療費を節約することができるので、そのポイントを紹介します。

国保の総医療費は減少傾向ですが、一人当たりの医療費は年々増加しています。



出典：国民健康保険事業年報（厚生労働省）

### 八戸市国保医療の割合（R6年度）



出典：国保データベースシステム（国民健康保険団体連合会）

### 八戸市の糖尿病による死亡率

全国と比べて…

**男性 1.5倍 女性 1.6倍 高いです**

(参考：令和5年度青森県保健統計年報)

生活習慣病の医療費内訳をみると、糖尿病の医療費が約4割を占めており、最も高いです。

糖尿病は自覚症状がないまま進行する病気です。毎年健診を受け、病気の予防や早期発見を心がけるなど健康意識を高め、みなさんと健康と医療保険制度を守りましょう。



## Point 1 生活習慣を改善しよう！

バランスの良い食生活や、適度に運動することを心がけ、病気にかかりにくい身体を目指しましょう。

### 生活習慣の改善を上手に続けるコツ

#### 1. 実現可能な目標を立てる

毎日体重を測る、寝る前にストレッチをするなど普段の生活にプラスしてできる内容を考えてみましょう。

簡単なことからチャレンジ！



#### 2. 完璧を目指さない

50～70%の実現を目指し、それを継続してみましょう。

まずはやってみることが大切！



#### 3. 数値の変化がわかる工夫をする

体重や歩数、血圧などを記録をすることで、取り組んだ結果を客観的に把握しやすく効果的です。また、変化に気づきやすくモチベーションを維持しやすくなります。

アプリの活用もオススメ！



## Point 2 特定健診・特定保健指導を受けよう！

無料

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診で、生活習慣病の予防を目的としています。健診を受けることで、病気の予防や早期発見にもつながるため年に1度受けましょう。また、特定保健指導※の案内を受けた場合必ず受けましょう。

※対象は健診の結果、メタボまたはその予備群と判定された方です。

### 健診で「要精密検査」は身体からのSOS

「要精密検査」と通知があった場合、早めに受診しましょう。病気の進行を抑えることができ、将来的にかかる医療費を最小限に抑えることができます。

数か月経過しても受診されていない場合、体調確認のため訪問しています！



### よくお寄せいただくご質問

**Q** 健診を受ける際、受診券（ハガキなど）は必要ですか？

**A** 受診券は必要ありません。マイナ保険証等を提示いただくことで受診できます。

ご予約はお早めに！



## Point 3 病院へのかかり方を見直そう！

### 「かかりつけ医」を持つ

「かかりつけ医」とは日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。気軽に相談できるお医者さんが身近にいれば、非常に心強いものです。ぜひ、信頼できる「かかりつけ医」を見つけましょう。

### 通院している方へ

#### 1. 自己中断は危険です

「忙しいから」「経済的に負担だから」などを理由に治療を中断してしまうと、重症化や合併症の発症につながり、ご自身の健康だけでなく更なる経済的負担につながります。自己判断で治療を中断せず、かかりつけ医に相談しましょう。

#### 2. 医師の指示を守りましょう

通院していても検査値が改善しない場合、一度、医師の指示通り内服・通院ができていないかなど、ご自身の治療状況を振り返りましょう。

### 休日・夜間の受診はなるべく控えよう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのもので、医療費が高く設定されています。緊急時以外は、平日の診療時間内に受診することを心がけましょう。

受診した方が良いのか悩んだときは、#8000、#7119に相談してみよう！



#8000、#7119については、裏表紙をご覧ください。

### 重複受診は控えよう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすことになるだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

## Point 4 薬と上手に付き合おう！

### お薬手帳は1冊にまとめよう

薬は多数服用すると、飲み合わせによっては副作用や有害事象が生じることがあります。複数の医療機関や薬局を利用する場合でもお薬手帳は1冊にまとめ、既に処方されている薬を医師や薬剤師に正確に伝えましょう。

### 「リフィル処方箋」を活用しよう

症状が安定していて一定の要件を満たした場合に、医師が定めた期間内に最大3回まで繰り返し使用できる処方箋です。通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に対象となります。

### 一般用医薬品（OTC医薬品）を活用しよう

OTC医薬品とは、医師からの処方箋がなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できる医薬品のことです。薬剤師などの説明や添付文書に基づいて正しく使用しましょう。

**セルフメディケーション<sup>※</sup>税制**  
セルフメディケーション税制により、特定のOTC医薬品は、年間購入総額が1万2千円を超えると所得控除が受けられます。  
※セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当することです。

### ご存じですか？

**後発医薬品 (ジェネリック医薬品)**  
先発医薬品の特許が切れたあとに製造・販売される、先発医薬品と同じ有効成分・効能・効果をもつ低価格な医薬品です。



**バイオ後続品 (バイオシミラー)**  
先行バイオ医薬品の特許が切れたあとに発売され、先行バイオ医薬品と同等、同質の品質、安全性、有効性をもつ医薬品です。がんや糖尿病などに使われており、原則、特許が切れたバイオ医薬品の70%の値段になります。

ご希望の場合は、医師や薬剤師にご相談ください。