

みんなの国保



～国民健康保険税の見直しが行われます～

国民健康保険税の課税額は、世帯の前年の所得等に応じて3つの内訳区分ごとに計算しますが、それぞれの区分ごとに課税限度額が定められています。また、基準より所得が少ない世帯には、被保険者均等割額と世帯別平等割額を一定割合で軽減しています。

このたび、地方税法施行令の一部改正に伴い、課税限度額と軽減の基準が改正されました。

具体的な税額は、7月中旬に世帯主宛に通知する納税通知書でご確認ください。

●課税限度額（所得割＋均等割＋平等割の合計の上限）

内訳区分	改正前	改正後
医療保険分 (対象：加入者全員)	65万円	65万円
後期高齢者支援金等分 (対象：加入者全員)	22万円	24万円 (+2万円)
介護保険分 (対象：40～64歳)	17万円	17万円

改正される部分

●軽減判定基準所得額 ※基準額以下が軽減対象

軽減区分	改正前	改正後
7割軽減	43万円+10万円× (給与・年金所得者の数-1)	43万円+10万円× (給与・年金所得者の数-1)
5割軽減	43万円+(29万円×被保険者数)+10万円 ×(給与・年金所得者の数-1)	43万円+(29.5千円×被保険者数)+10万円 ×(給与・年金所得者の数-1)
2割軽減	43万円+(53.5万円×被保険者数)+10万円 ×(給与・年金所得者の数-1)	43万円+(54.5万円×被保険者数)+10万円 ×(給与・年金所得者の数-1)

改正される部分

産前産後期間の国民健康保険税（所得割・均等割）が免除されます！

対象：鶴岡市の国民健康保険に加入しており、出産予定または出産した方（＝出産被保険者）

※妊娠85日（4か月）以上の分娩が対象です（死産・流産・早産及び人工妊娠中絶の場合も含む）。

※課税限度額に達している世帯の場合、減額にならない場合があります。

医療機関の適正受診にご協力を!!

～増加傾向にある医療費の削減につながります～

重複受診はやめましょう！

同じ病気で医療機関を複数受診すると、その都度初診料がかかります。

また、何度も同じ検査や処置などを行うことで、体にも負担がかかります。

休日・時間外診療は緊急を要する場合に！

休日・夜間の受診は、時間外料金が加算されます。安易に受診せず、救急電話相談（携帯電話）を利用ください。

●こども：#8000

●おとな：#7119

◆お問合せ先◆

各種届出は市役所・地域庁舎のすべてで行うことが出来ます

国保年金課

藤島庁舎市民福祉課

櫛引庁舎市民福祉課

温海庁舎市民福祉課

☎(直通)0235-35-1292 (代表)25-2111 内線173

☎64-5807(直通)

☎57-2113(直通)

☎43-4614(直通)

羽黒庁舎市民福祉課

朝日庁舎市民福祉課

☎26-8773(直通)

☎53-2114(直通)

多剤服用(ポリファーマシー)

近年、薬の多剤服用による副作用や薬物有害事象(好ましくない・意図しない兆候、症状等)が問題となっており、多剤服用の中でも害をなすものが“ポリファーマシー”と呼ばれています。

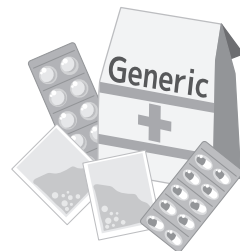
ポリファーマシーの明確な定義はありませんが、“薬のもらいすぎ”を防ぐために、「お薬手帳」を1冊にまとめるなど、薬の管理に有効活用しましょう。

また、多くの薬が処方されると飲み忘れが起こりやすくなります。“薬がたくさん余った”ときは、薬を持参の上、薬局に相談しましょう。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)

ジェネリック医薬品とは、新薬である先発医薬品の特許期間が切れた後に販売された“先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ”医薬品です。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、主治医・薬剤師にご相談ください。ただし、主治医の判断でジェネリック医薬品への切り替えができない場合があります。



セルフメディケーションで健康を守りましょう

●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てすること』です。

ポイント

1. 体調管理を積極的に行う(適度な運動、十分な睡眠・休息、バランスの取れた食事、健康診断)
2. 軽い不調は自分で手当てする(OTC医薬品(市販薬)の活用)* Over The Counterの略
3. 市販薬を使用するか医療機関を受診するか判断に迷う時は薬剤師に相談する

～セルフメディケーション税制(特定一般用医薬品等購入費を支払ったときの医療費控除の特例)～
健康の保持増進及び疾病予防への取組として一定の取組を行っている者が、特定一般用医薬品(スイッチOTC医薬品)購入費を支払った場合、一定の金額の所得控除(医療費控除の特例)を受けることができます。

その受診、届出が必要ではありませんか?

交通事故など、第三者(加害者)の行為によって負傷したり病気にかかったりした場合、その医療費は加害者が負担すべきものですが、届出を行うことで保険証を使って受診することができます。

この場合、本来加害者が負担すべき医療費のうち、国民健康保険が負担した(立替えした)分は市から加害者へ損害賠償請求することになるため、相手方と示談する前に必ず届出をしてください。

なお、届出方法など詳細については国保年金課にお問合せください。

《保険証を使用して受診するにあたり届出が必要な事例》

自動車、原動機付自転車、
自転車での事故



他人が飼っている動物
によるけが



他人からの不当な暴力
や傷害行為によるけが



他人が所有している
建物や設備の欠格など
による事故



飲食店や購入食品
による食中毒



スポーツ施設等での
接触事故



また、国保加入世帯に限らず、各保育園・幼稚園、各学校管理下での災害(けが・病気等)については、福祉医療証(子育て支援医療証・ひとり親家庭等医療証・重度心身障害(児)者医療証)は使用せず、一度自己負担分を医療機関にお支払いいただき、各園・学校で給付の手続きをしてください。

接骨院・整骨院や、はり・きゅう、あんま、 マッサージにかかったときの保険証について

接骨院・整骨院にかかった時や、はり・きゅう、あんま、マッサージを受けた時で、保険証が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限りれていますのでご注意ください。

こんなときは保険証が使えます ※外傷性以外の受診の場合は医師の同意書が必要です

接骨院・整骨院

- ・打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど) ・脱臼の応急手当
- ・骨折(医師の診察を受けたうえでの同意必要)

はり・きゅう

- ・医師からの同意書等がある神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症

あんま、マッサージ

- ・医師からの同意書等がある筋麻痺、筋委縮、関節拘縮など、医学上マッサージを必要とする症例



高額療養費の仕組みをご存知ですか？

《入院をすることになって、医療費が高額になりそうなとき…》



「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請

事前に申請し交付を受けて医療機関に提示し、所得区分に応じた“限度額”までの支払いですむようにしましょう。

ポイント

- ※適用は申請した月の初日からで、その月内に医療機関に提示する必要があります。なお、医療機関からの請求は限度額適用された医療費とは別に、食事代やパジャマ代、個室代などが加算されます。
- ※1か月に複数の医療機関で受診した場合は、それぞれの医療機関で限度額までの支払いとなり、合算して限度額を超えた部分が高額療養費として支給されます。
- ※70歳以上で一定額以上の所得がある世帯や、一般世帯（非課税世帯ではなく一定額以下の所得の世帯）の場合、保険証の提示のみで限度額が適用されるため、限度額適用認定証は交付されません。
- ※オンライン資格確認システムを導入している医療機関等で、マイナンバーカードで受付する際、情報提供に同意いただくと、限度額適用認定証等の提示は不要になります。

《限度額以上の支払いをしたとき…》



高額療養費支給を郵送で案内しますので、必ず申請をしましょう！

ただし、世帯主と国保加入者全員が70歳以上の「簡素化世帯」は、所定の手続きを行うことにより、高額療養費に該当した場合はその都度申請することなく、指定の口座に自動振込します。

ポイント

- ※診療月から2～3か月後、月末にご案内します。申請できる期間は医療機関へ支払いが済んだ日の翌日から2年間ですので、忘れずに申請をしてください。
- ※70歳未満の方は、個人の自己負担額が一医療機関につき21,000円以上となる場合に対象です。

今こそ知っておこう！エイズ・HIV感染

エイズ(AIDS)とは？

日本語では、“後天性免疫不全症候群”と言います
“HIV(ヒト免疫不全ウイルス)”に感染して発症する病気です

どんな病気？

HIVは、からだを病気から守っている免疫力を破壊していきます

- ①感染：感染から数週間以内にインフルエンザに似た症状が出る場合がある
- ②無症候期：自覚症状はないが、徐々に抵抗力(免疫)が低下していく
- ③エイズ発症：抵抗力が低下し、日和見感染症(本来なら自分の力でおさえることができる病気)や悪性腫瘍を発症する

HIVの感染経路は？

HIVは、主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれているため、『性行為感染』『血液感染』『母子感染』の3つの経路で感染します

感染予防するには？

もっとも多い感染経路は「性行為による感染」です。性行為におけるコンドームの正しい使用は、感染予防にとって有効な手段です

感染の有無を調べるには？

全国の保健所で、無料・匿名(名前を聞かれない)で受けることができます

あなたと家族の健康を支える 特定健診・特定保健指導

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するのが特徴です。

“特定健診を受けない”または“受けても異常を放置”すれば、**心臓病**や**脳卒中**などの病気を発症する可能性が高くなります。

特定健診で体の状態をチェックして、特定保健指導で生活習慣を改善していくことが、病気予防につながります。

特定健診で体をチェック

対象となる**40歳以上の方**へ3月末に「特定健診受診券」を送付しています。

健診内容は、身体計測、血液検査、尿検査等を実施します。

受診形態は3種類で、コミセンや公民館での「集団健診」、健康管理センターや病院等での「人間ドック」、かかりつけ医での「個別健診」です。ただし、個別健診は受診期間が6～9月、対象は70歳以上の方です。

特定保健指導で生活習慣を改善

生活習慣を改善することで、健康を維持できるように特定保健指導を実施しています。

健診は「受けて安心」ではなく、受けた後の生活にどう生かすかが重要です。

(特定保健指導の対象になる方には、健診会場で面接または、後日ご連絡を差し上げます。)

保健指導を受けるメリット

- ・保健師等の面接を受けながら、**具体的で取り組みやすい目標**が立てられる。
- ・実行しやすい項目から着実に生活習慣を変えることで、**体型や検査値が改善されて健康になれる。**
- ・医療機関の受診にかかる費用が節約できる。