



発行：鶴岡市国保年金課

みんなの国保

～国民健康保険税の見直しについて～

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を改正しました。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)	20万円	22万円 (+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+(28.5万円×被保険者数)+10万円× (給与・年金所得者の数-1)	43万円+(29万円×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+(52万円×被保険者数)+10万円× (給与・年金所得者の数-1)	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)

改正される部分

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：#8500

◆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できます

国保年金課国保医療係 ☎ (直通) 0235-35-1292 (代表) 25-2111内線173
 藤島庁舎市民福祉課 ☎ 64-5807(直通) 羽黒庁舎市民福祉課 ☎ 26-8773(直通)
 榎引庁舎市民福祉課 ☎ 57-2113(直通) 朝日庁舎市民福祉課 ☎ 53-2114(直通)
 温海庁舎市民福祉課 ☎ 43-4614(直通)

かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう！

こんなときありませんか？

薬があまって整理
できない…

薬を飲み忘れてしまう…

市販薬の服用について
相談したい…

複数の薬局から薬を
もらっている…



病院だけではなく、薬局もかかりつけをつくるのが大切です。薬局では、一人ひとりの処方歴、アレルギー歴などを記録しています。複数の病院に通っている場合にも、薬を毎回同じ1つの薬局で処方してもらうことで、薬の重複や飲み合わせのトラブルなどを防ぐことができます。また、市販薬についての相談や、薬を安心して使用できるようアドバイスを受けることも可能です。

その受診、届出が必要ではありませんか？

～第三者行為（交通事故など）にあった場合や、園・学校でのケガなど～

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陥などによる事故



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）は使用できません。**保険証のみで受診し、**医療費の自己負担分をお支払いいただき、各園・学校で災害共済給付の手続きをしてください。**

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、限度額適用認定証などの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…》

高額療養費支給申請のお知らせを郵送しますので、忘れずに申請をしましょう!

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、生活習慣改善をしていくことが、病気予防につながります。

メタボリックシンドロームとは？ (メタボ)

腹囲が**男性で 85cm、女性で 90cm を超え**

(内臓脂肪の量の目安として腹囲を測ります。)

加えて、①**高血圧**

②**血糖値が高い**

③ **HDL(善玉)コレステロールが低い**か

中性脂肪が高い の3つのうち、

いずれか2つ以上に当てはまる状態を**メタボ**といいます。



内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症・脂質異常症を引き起こすホルモンが多く分泌され動脈硬化が進行しやすくなります。

生活習慣病の発症に大きく影響している**肥満型**

内臓脂肪型肥満

お腹の内臓周囲にたまる脂肪
たまりやすいが
燃焼効率が高いので
運動によって
とれやすい!

皮下脂肪型肥満

なかなか落ちにくい脂肪
エネルギーの貯蔵、
体温を保つ働きがある!

特定健診で体をチェック!

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70歳以上の方が対象です。

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。

特定保健指導で内臓脂肪型肥満を解消!

保健師や管理栄養士等が健康づくりをサポートします。

生活習慣を改善することで内臓脂肪型肥満を解消し、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。

健診結果で自分自身の身体の状態を確認し、健康づくりのチャンスに活かしましょう!

(特定保健指導の対象になる方には、健診会場で面接、または後日保健指導の通知が届きます。)

保健指導を受けると、こんなにいいことが!

- ・面接などでサポートを受けながら、自分でできそうな目標と計画を立てられる!
- ・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!

