

こんにちは

国保

国保(国民健康保険)は、私たちが病気やけがをしたとき安心してお医者さんにかかるように普段からお金(保険税)を出し合い、お互いに助け合う制度です。

国保の運営は、私たちが住んでいる国富町が保険者です。



国保の加入者は、

職場の健康保険に加入している人、生活保護を受けている人、後期高齢者医療の被保険者の人を除いた全ての人が国保の加入者(被保険者)になります。

国保の保険証

保険証(国民健康保険被保険者証)は、ひとりに1枚ずつ交付され、医療を受けるときの受診券となります。

保険証の貸し借りはできません。大切に取り扱いましょう。

70歳～74歳の人へ

70歳になると、国民健康保険被保険者証に代わり、国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証が交付されます。適用は、70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の人は当月)からになります。

75歳(一定の障がいのある人は65歳)以上の人へ

75歳の誕生日(障がいの認定を受けた日)からは、国保から後期高齢者医療制度に移行します。後期高齢者医療被保険者証は、役場から郵送等で交付いたします。

こんなとき、国保が使えます

病院などの窓口で保険証などを提示すれば、医療費の一部を支払うことで、次の診療などを受けることができます。

- 診察
- 治療
- 薬や注射の処置
- 入院・看護
- 在宅療養(かかりつけ医師による訪問診療・看護)
- 訪問看護(医師が必要と認めた場合)

交通事故などにあったときは、示談の前に必ず町に届出を!

交通事故など第三者から傷害を受けた場合も国保で診療を受けることができます。

※ ただし、後日、事故の状況などを確認させていただくことがあります。



国富町役場 保健介護課 保険年金係

TEL 75-3111 (内線 312・314・315)



自己負担割合

●年齢などで割合が異なります

2割

(乳幼児医療費助成により、自己負担はなし。)



義務教育就学時

3割



70歳

1～3割

○現役並み所得者
○昭和19年4月2日以降生まれの人
○昭和19年4月1日以前生まれの人

3割
2割
1割



※75歳

※75歳からは、後期高齢者医療制度となります。

★こんなとき、国保は使えません★

次のようなときは、全額自己負担となります。

■病気とみなされないもの

○健康診断・人間ドック ○予防注射 ○正常な妊娠・分娩 ○歯列矯正

○軽度のわきがやしみ ○経済上の理由による妊娠中絶 ○美容整形など

■業務上のがんや病気：雇用主が負担すべきものなので、労災保険の対象となります。

■国保の給付が制限されるとき：故意の犯罪行為や故意の事故、けんかや泥酔などによる傷病、医師や保険者の指示に従わなかったとき。

療養費

●いったん全額支払ったとき

※マイナンバー法施行により以下の申請には個人番号の記載が必要となります。

次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、その後、町に申請・認定されれば、自己負担（1～3割）を除いた額が後で支給されます。

受診区分	申請に必要なもの		要件
	共通	その他	
急病などでやむを得ず保険証を持たずに治療を受けたとき。		診療（調剤）内容の明細書	
コルセットなどの補装具代がかかったとき。		医師の診断書又は意見書	医師が認めた場合
骨折やねんざなどで、国保を取り扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき。		領収書（明細があるもの）	
手術などで第三者から生血を輸血したとき。		○医師の診断書又は意見書 ○血液提供者の領収書 ○輸血用生血液受領証明書	医師が認めた場合
はり、きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき。		○医師の同意書 ○領収書（明細があるもの）	医師が認めた場合
海外渡航中に診療などを受けたとき。		○診療（調剤）内容の明細書 ○外国语で書かれているときは和訳文 ○旅券、その他の海外に渡航したことが分かる書類	

出産育児一時金

●子どもが生まれたとき

被保険者が出産したとき、42万円支給されます。原則、町から医療機関へ直接支払い、妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給されます。

葬祭費

●被保険者が亡くなったとき

被保険者が亡くなったとき、その葬祭を行った人に2万円支給されます。

- 申請に必要なもの：○保険証 ○申請書 ○喪主の印かん ○喪主の預金通帳

移送費

●移送に費用がかかったとき

緊急やむを得ず入院や転院などの移送に費用がかかったとき、町に申請・認定されれば、移送費が支給されます。

- 申請に必要なもの：○保険証 ○医師の意見書 ○領収書 ○申請書 ○世帯主の印かん

高額療養費

入院時食事療養費

●医療費が高額になったとき

自己負担額が高額になったとき、町に申請・認定されれば、限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

該当する人には、後日、案内をお送りします。

入院する場合など、医療費が高額になりそうなときは、入院した月の月末までに役場保健介護課で申請されれば、「限度額認定証」が交付されます（保険税を滞納していると交付されない場合があります。）。

この認定証を医療機関の窓口に提示することで、病院などでの支払が自己負担額の限度額まで（月額）となります。 ● 申請に必要なもの：○保険証 ○世帯主の印かん

※ 入院だけでなく、外来（通院）にも適用されます。

◆ 70歳未満の人

課税区分	1か月の自己負担限度額	
	～3回まで (過去12か月以内)	4回目以降
ア) 上位所得者①	252,600円+ (医療費-842,000円) ×1%	140,100円
イ) 上位所得者②	167,400円+ (医療費-558,000円) ×1%	93,000円
ウ) 一般①	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1%	44,400円
エ) 一般②	57,600円	
オ) 住民税非課税	35,400円	24,600円

★上位所得者①とは
【所得合計額から33万円(基礎控除額)を引いた額A】が、901万円を超える世帯

★上位所得者②とは
【Aの額】が、600万円超～901万円以下の世帯

★一般①とは
【Aの額】が、210万円超～600万円以下の世帯

★一般②とは
【Aの額】が、210万円以下の世帯



◆ 70歳以上の人

課税区分	1か月の自己負担限度額	
	外来 (個人単位)	外来十入院 (世帯単位)
一定以上(現役並み所得者)	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1% ※過去12か月以内で 4回以上限度額を超えた 場合、4回目以降は 44,400円
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

★一定以上(現役並み所得者)とは
同一世帯に住民税課税所得145万円以上の70～74歳未満の人がいる世帯

★一般とは
世帯に住民税が課税されている世帯のうち、一定以上(現役並み所得者)以外の方
(同一世帯の人が後期高齢者医療制度に移行し、現役並み所得者となった場合、住民税課税所得145万円以上かつ収入383万円以上で、後期制度に移行した人の分の収入を含めた収入が520万円未満の人は、申請により「一般」となります。)

★低所得者Ⅱとは
世帯全員が住民税非課税(低所得者Ⅰを除く。)

★低所得者Ⅰとは
世帯全員が住民税非課税で所得が0円(年金収入80万円以下)

◆ 共通

入院時食事療養費	
入院日数 (過去12か月)	1食当たり 標準負担額
	360円
90日まで	210円
90日越える	160円
	100円

★ 入院したときの食事代は、他の診療などにかかる費用とは別に、上表の標準負担額を自己負担し、残りを町が負担します。

★ 住民税非課税世帯の人は、「国民健康保険標準負担額減額認定証」、70歳以上または後期高齢者医療制度の人で低所得Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となりますので、役場保健介護課まで申請してください。

○自己負担額の計算のポイント

- 1か月（1日～末日）ごと、医療機関ごとの受診について計算（歯科、外来・入院は、同じ医療機関でも別計算）
 - ※ 70歳以上のは、医療機関（病院・診療所、歯科）の区別なく計算
- 入院時の食事代や保険がきかない差額ベッド料は対象外
- 70歳以上のは、外来（個人単位）の限度額を適用後に外来十入院（世帯単位）の限度額を適用
- 75歳到達月は、国保と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1ずつとなります。
- 1つの世帯で、同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算し、限度額を超えた分が支給されます。

自分の健康状態をしりましょう。そのためには、

- 全世帯に各種健（検）診総合申込書を郵送しています。記入後に必ず返送をお願いします。

必ず全員受けましょう。特定健診（新総合健診・人間ドック）

☆☆☆ 年に1回は必ず健診を受けましょう。☆☆☆

特定健診は40～74歳までの方が対象です。

特定健診は、糖尿病や脳卒中、心臓病などの生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した検査で、新総合健診として5・7・9・11月に保健センター等で、また、人間ドックとして健康づくり協会（宮崎市）で実施しています。

詳しくは申込書同封の案内文書をご覧ください。

○ 健診の内容

身長、体重、腹囲、血圧測定、尿検査、血液検査（肝機能、脂質、血糖）、貧血検査、尿酸、腎機能検査、診察等、心電図検査

【詳細検査（医師が必要と判断した場合）】 眼底検査

※ 国民健康保険加入者で、定期的に医療機関で検査を受けている人でも「特定健診」を受けることができますので主治医にご相談ください。

町に多い疾患など

国富町に多い疾患（年代・受診件数別に多い順。平成26年度）

	1	2	3	4
20歳代	呼吸器系	消化器系	精神及び行動の障害	眼及び付属器
30歳代	消化器系	精神及び行動の障害	呼吸器系	神経系
40歳代	消化器系	精神及び行動の障害	呼吸器系	循環器系
50歳代	循環器系	消化器系	内分泌、栄養及び代謝	精神及び行動の障害
60歳代	循環器系	消化器系	内分泌、栄養及び代謝	筋骨格系及び結合組織
70歳代	循環器系	消化器系	内分泌、栄養及び代謝	筋骨格系及び結合組織
全体	循環器系	消化器系	内分泌、栄養及び代謝	呼吸器系

※ 循環器系とは、高血圧、動脈硬化、不整脈、脳卒中、心筋梗塞などの心臓、血管系の病気です。費用額別でも循環器系の疾患が、第1位となっています。

国富町に多い疾患（費用額別に多い順。平成26年度）

	1	2	3	4
全体	循環器系	新生物	消化器系	精神及び行動の障害

○ 健診結果を見てみよう!! たとえば血圧について

今年度の特定健診の結果や家庭で測っている血圧の値を見てみましょう。

医師や看護師に測ってもらって

140/90mmHg 以上の場合

自宅で測って

135/85mmHg 以上の場合

この値になると、脳卒中や心筋梗塞になる危険性が2~3倍になります。

大切なのは普段の血圧を知ることなので、ぜひ測ってみましょう。



○ 血圧が高いと何がいけないの???

血圧の値には2種類あり、心臓が血管に血液を送り出すときの圧力を最高血圧、送り出した後に血管にかかる圧力を最低血圧と呼びます。

血管にかかる圧力が高いと血管が硬くなり血管壁が厚くなることや、血管に傷がつきやすくなります。それによって血液内のコレステロールが傷の部分にたまり、血管の中が狭くなり詰まりやすくなります。

また、血管に傷がつくことで血管が破れやすくなり出血につながります。

毎日の生活 こんなことにも気をつけて

【食事】

- 1日、3食バランスよく
- 腹8分目で
- よく噛んで
- 塩分、脂っこいものは控えめに
※ お酒は適量を守りましょう。

【運動】

- 毎日「歩く」習慣を
- テレビを見ながら、家事をしながら、ストレッチや体操を

【ストレス発散と睡眠】

- 自分にあったストレス解消法をみつけましょう。
- 規則正しい睡眠サイクルを心がけましょう。

健・康・し・シ・ピ

せんぎり大根のピーナツあえ

材 料 4人分

- せんぎり大根 60g
にんじん 40g (斜め薄切りにして千切り)
きゅうり 100g (斜め薄切りにして千切り)
塩 少々
A(粉ピーナツ(大さじ4)、酢・砂糖(各大さじ2))

作り方

- ① せんぎり大根は熱湯をかけ、水洗いして絞っておく。
(柔らかいほうがいい人は、好みでゆでる。)
- ② きゅうり、にんじんは別々のボウルに入れて、塩を入れ、ざっと混せて10分おき、水気を軽く絞る。
- ③ ①と②を合せてAの調味料であえ、器に盛る。



○ かかりつけ医を持ちましょう。

日頃から、病気の治療や医療の相談にのってもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。紹介状を持たずに最初から大きな病院を受診すると、費用が余計にかかる場合があります。

○ ジェネリック(後発) 医薬品を利用しましょう。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分、効能・効果を持つ後発医薬品のことです。

先発医薬品より安価で医療負担の軽減につながります。



- ※ 医師や薬剤師の判断で先発医薬品を使われる場合があります。
- ※ 医療機関が既にジェネリックに切り替えているときや、対応するジェネリック医薬品がないときなど、お薬代が安くならない場合もあります。

○ 重複受診はやめましょう。

同じ病気であちこちの病院を次々受診するのはやめましょう。

検査・処置・注射・薬などをやり直すため、医療費が余計にかかることがあります。

退職者医療制度について

一定期間、会社などに勤めていた方が退職し、年金を受給できるようになったとき、年金を受ける退職者本人とその被扶養者は、「退職者医療制度」で医療を受けることになります。

- ※ ただし、退職者医療制度の対象者になっても医療費の一部負担や国民健康保険税は変わりません。

対象（下表の「本人」の条件に、全てあてはまる人とその被扶養者）

本 人	国保に加入している 65 歳未満の人
	厚生年金や各種共済組合などの年金を受けることができる人で、社会保険などの加入期間が 20 年（又は 40 歳以降で 10 年）以上ある人
被扶養者	国保に加入している 65 歳未満の人
	退職者本人と同じ世帯で、主にその収入で生活している配偶者又は 3 親等以内の親族
	年収が 130 万円（60 歳以上の人及び障がい者は 180 万円）未満の人

○ 非自発的失業（解雇など）による保険税の軽減

リストラや会社の倒産、解雇など事業主の都合（非自発的理由）で離職された65歳未満の人は、申請により保険税が免除されます。

対象者	雇用保険の特定受給資格者（倒産、解雇などによる離職）及び特定理由離職者（雇止めなどによる離職）として失業等給付を受ける65歳未満の人
軽減額	保険税の所得割部分と世帯軽減判定（均等割・平等割部分）を前年の給与所得の30/100とみなして算定します。 ※ 高額療養費などの所得区分の判定も前年所得を軽減して判定します。
軽減期間	離職の翌日の属する月から翌年度末までの期間 ※ ただし、国保を脱退されると終了します。
手続き	職業安定所で交付される「雇用保険受給資格者証」、保険証、世帯主の印かんをご持参の上、役場税務課で手続きをしてください。

○ 保険税の減免制度について

災害、倒産、失業など特別な事情により生活が著しく困難になった場合、保険税の減免を申請することができます（内容を審査した後に決定されます。）。

対象	災害等により、生活が著しく困難となった人
	失業、倒産、廃業等により、当該年に所得が著しく減少された人 ※ 失業とは、本人が労働意思及び能力を有するにも関わらず職業に就くことができない状態（会社側の都合等による解雇）のことであり、定年退職、自己都合退職は該当しません。
減免後の保険税	保険税の計算時の「前年の所得」を「当該年の見込所得」として算定します。 ※ 災害の場合、資産割額の減免制度もあります。

災害などで被害を受けた方

東日本大震災などの災害により被害を受けた方は、医療費の一部負担金等が減免される場合があります。

ご相談は、役場保健介護課保険年金係まで。

こんなときは、2週間(14日)以内に届け出を

国保の届出が遅れると、さかのぼって保険税がかかったり、医療費を返還していただくことがあります。ご注意ください。

こんなとき	必要なもの
他の市区町村から転入したとき	印かん 前住所地の転出証明書
職場の健康保険などをやめたとき	印かん 退職証明書(または健康保険の離脱証明書)
職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	印かん 健康保険の離脱証明書
生活保護を受けなくなったとき	印かん 保護廃止決定通知書
子どもが生まれたとき	印かん 保険証 母子健康手帳
外国籍の人が加入するとき	在留カード(外国人登録証明書)
他の市区町村へ転出するとき	印かん 保険証
他の健康保険などに加入したとき	印かん 国保と健保の保険証
他の健康保険などの被扶養者になったとき	印かん 国保と健保の保険証
生活保護を受けるようになったとき	印かん 保険証 保護開始決定通知書
被保険者が亡くなったとき	印かん 保険証
外国籍の人が国保をやめるとき	保険証 在留カード(外国人登録証明書)
住所・氏名・世帯主などが変わったとき	印かん 保険証
保険証をなくしたり、汚して使えなくなったとき	印かん 身分を証明するもの(運転免許証等)
修学のため、子どもが他の市区町村に住むとき	印かん 保険証 在学証明書

(注) 職場の健康保険などに加入したり・やめたとき、またはその健康保険の被扶養者になったり、はすれたりしたときは届出が遅れると、保険税の負担が二重になりますので必ず町の窓口に届け出してください。

*マイナンバー法による情報連携開始後、省略されるものがあります。

保険税の納付は確実に

特別な事情もなく保険税を滞納すると、国保の加入者全員に迷惑をかけることになりますし、未納期間に応じて次のような措置がとられます。保険税は必ず納期内に納めましょう。

納期限が過ぎると・・・

納期限を過ぎると督促(とくそく)が行われます。延滞金などを徴収される場合もあります。



保険税を滞納していると・・・

保険証の代わりに※資格証明書や※短期被保険者証が交付されることになります。

(資格証明書)

被保険者であることを証明するだけのもので、医療機関にかかるときは、医療費がいったん全額自己負担となります。

(短期被保険者証)

保険証の有効期限が短く、更新手続きが頻繁(ひんぱん)に必要となります。

保険税は、便利な口座振替をご利用ください。

- 65歳以上75歳未満の人で保険税が年金からの天引きとなる人は、口座振替も選択できます。

* 口座振替にする場合、手続きが必要となりますので、役場税務課にお問い合わせください。

* 口座振替の受付は、お近くの金融機関の窓口となります。

必要なもの：(預金通帳・印かん(届出印)・納付書)

- 保険税は、コンビニエンスストアでも納付できます。

必要なもの：(納付書)



**国富町 保健介護課／保険年金係 TEL 75-3111
税務課／賦課係・納税管理係 FAX 75-9400**