



みんなで支え合う

国民健康保険 2019

国民健康保険制度は、誰でもいつでも医療保険の適用が受けられる、社会を守るための大切な仕組みです。健康な暮らしを望み、健やかな生活の達成と維持のために、一人ひとりが助け合うことが大切です。誰もが安心して生活でき、公平に支え合える仕組みの国民健康保険(以下、国保)を紹介します。

糖尿病を予防しよう！

■糖尿病は血管の病気
糖尿病は血管の病気です。血液中にあるブドウ糖(血糖)が増えすぎた状態で、多すぎる糖が血管を傷めていくからです。その結果、さまざまな合併症が起こります(糖尿病性網膜症・神経障害・腎症など)。しかも恐ろしいのは糖尿病はかなり進行するまで、症状が出ないことです。

■糖尿病になりやすい生活習慣とは？

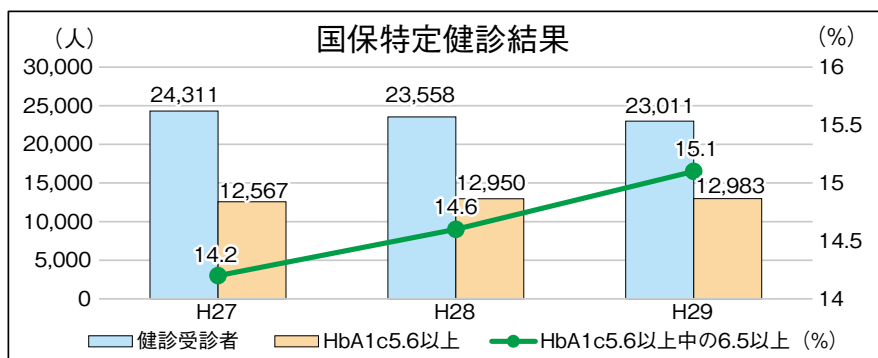
- 身内に糖尿病の人がいる
- 20歳時より体重が10%以上増えている
- 1日3食きちんと食べていない
- 野菜を食べる量が少ない
- 夕食の量が多い
- 夕食から寝るまでの時間が短い
- 間食の回数や量が多い
- 体を動かす習慣が少ない
- 食後ゴロゴロしていることが多い

糖尿病は遺伝もありますが、よくない生活習慣の積み重ねで起こります

(特定健康診査問診票 国保チャレンジ講座アンケート結果より)

■まずは健診を受けましょう

空腹時血糖やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の検査で今の状態が分かります。
※HbA1cとは、過去1~2カ月間の血糖値の平均です。検査日の前日や当日の食事の影響を受けません



■糖尿病は増えています

早くに受診して食事や運動に気を付け重症化しないようにすると、からだも楽で医療費も少なくて済みます。「受診が面倒」「痩せてから受診する」「何の症状もない」「翌年の健診を受けてから考える」などの理由で放置したり、中断すると糖尿病は確実に進行します。自分のからだを守るのは自分自身です。大切にしましょう。

また、特定保健指導の対象となった人は、生活習慣改善と一緒に実施できます。積極的にご参加ください。

家計にやさしいジェネリック医薬品を

医師が処方する薬には、新薬である先発医薬品のほかに、先発医薬品の特許期間が終了した後に販売されるジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。医療費のさらなる増大が見込まれる中、国民皆保険制度を維持するためにも、ジェネリック医薬品でお薬代を節約することは有効な取り組みです。本市でも国の示す目標値に到達できるよう普及促進に努めています。

■ジェネリック医薬品とは

○有効性や安全性が認められたものです…先発医薬品と薬の主な成分が同じなので、効能・効果に変わりはありませんが、形状や添加剤などは異なることもあります。

○薬代は先発医薬品より安価です…窓口での一部負担金が安くなる可能性があります。

○ジェネリック医薬品を希望するときは…まず医師・薬剤師に相談しましょう。全ての医薬品にジェネリック医薬品が存在するわけではなく、変更が妥当でないと医師が判断しているときや流通・在庫状態によっては変更することができない場合もあります。希望するときは「ジェネリック医薬品希望カード」(国保・年金課、支所にあり)を提示して意思を伝えることもできます。

健診を必ず受けよう！

■特定健診・特定保健指導で生活改善

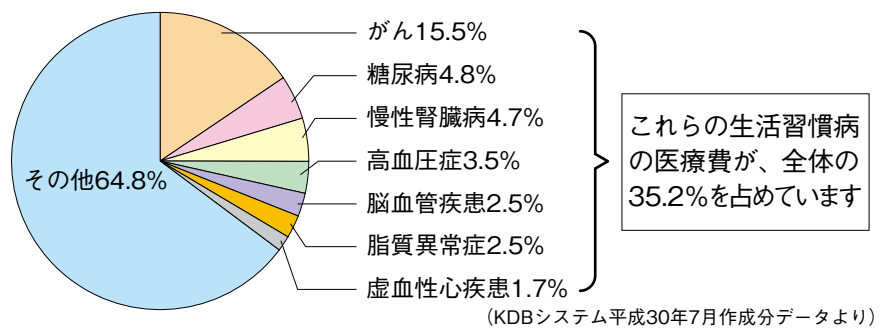
医療費の約4割は生活習慣病が占めています。生活習慣病は生活の直直しをすることで予防が可能です。

国保に加入している40歳以上の人は、特定健診を受けることができ、対象者には、5月下旬ごろに受診券や健診のしおりをお届けします。

通常1万円相当の健診が無料で受けられ、特定保健指導の対象となった人は、保健師・管理栄養士などの指導も無料で受けられます。

	検査項目
計測・診察など	身体計測(身長、体重、腹囲)、血圧測定、心電図、医師の診察
血液検査	血中脂質(中性脂肪、HDL【善玉】コレステロール、LDL【悪玉】コレステロール)、肝機能(AST、ALT、γ-GTP)、血糖(HbA1c、血糖値)、尿酸、貧血、クレアチニン
尿検査	尿糖、尿たんぱく、尿潜血

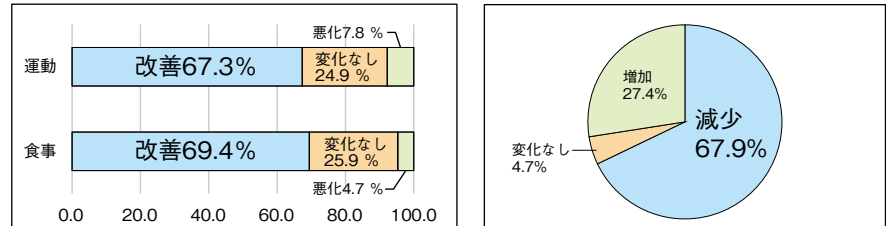
■医療費の内訳



—特定保健指導を利用された人の声—

- 指導を受けるようになり、家族と共に健康を考えるようになりました。
- 自分の身体は自分で守るという気持ちを持って生活したいと思うようになりました。

●特定保健指導を受けた人の行動の変化 ●特定保健指導を受けた人の約7割が体重減少



(平成29年度特定健診受診による特定保健指導利用者の状況)

健康づくり推進課 ☎911-1819・☎925-0230

こんなときは給付が受けられます

医療機関の窓口で保険証を提示し、自己負担額を支払うことで、残りの医療費は国保が負担します。国保では、主に次のような給付も行っています。

【国保制度で受けられる給付】	
医療費が高くなったら	月の初めから1カ月間に、医療機関(入院・外来・医科・歯科ごと)や調剤薬局に支払った額が一定の自己負担限度額を超えた場合、超えた額が市への申請により払い戻されます。また医療費が高額になると予想される場合は、あらかじめ市に申請し、限度額適用認定証などの交付を受けることで、医療機関や調剤薬局への支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。なお入院時の食事代も、減額される制度があります。
子どもが生まれたら	加入者が出産する場合、医療機関へ手続きをすることで出産育児一時金が市から医療機関へ支払われます。なお差額がある場合は、市への申請が必要です。
死亡したら	加入者が死亡した場合、市への申請により葬儀執行人に対し葬祭費が支給されます。

※交通事故に遭った場合や海外で医療機関にかかった場合など、上記のほかにも国保で受けられる給付があります

国保・年金課給付担当(5番窓口) ☎948-6361

どういう人が加入するの？

日本に住んでいる全ての人が公的な医療保険に加入し、誰もが保険証を持って、医療機関で保険診療を受けることができるように法律で定められています。

会社を退職し、会社の保険の資格がなくなれば、国保に加入することになりますが、加入には届け出が必要です。また他の保険に加入した

場合も国保をやめる届け出が必要です。届け出が遅れると保険料を二重に支払ったり、医療費の返還を求められることがありますので下表をご確認ください、必ず手続きをください。
※国保への加入では、健康保険(以下、健保)などの資格を喪失した日が取得日となり、最大2年間までさかのぼります

【こんなときは原則14日以内に、国保・年金課または各支所で届け出を】

こんなときは	必要なもの
国保に入る	他の健保喪失 印鑑、健保の喪失証明書
転入	印鑑(転入届け出後)
生活保護廃止決定	印鑑、生活保護廃止決定通知書
出生	印鑑、保険証、母子手帳(出生届け出後)
国保をやめる	他の健保加入 国保と健保の保険証
転出	保険証(転出届け出後)
生活保護開始決定時	保険証、生活保護開始決定通知書
死亡	印鑑、保険証(死亡届け出後)
その他	住所、世帯主、氏名などの変更 印鑑、保険証(住民異動届け出後)
	保険証紛失など 印鑑、運転免許証・パスポート・個人番号カードなど本人確認ができるもの
	子どもの修学 印鑑、保険証、在学証明書(転出届け出後)

※上記全ての届け出で、世帯主のマイナンバーと窓口に来られる人の身元確認が必要になります

国保・年金課資格担当(3番窓口) ☎948-6363

国保料のしくみ(抜粋)

■国保料は6月に決定します

毎年度の国保料(4月~翌年3月分)は、住民税額が確定する6月に決定し、6月中旬に世帯主宛てに納入通知書などを送付します。4月・5月に加入者の世帯に異動(転入・転出・出生・死亡・社保加入など)があった場合も、国保料は6月に決定して、納付義務者に通知します。

※納付義務者は国保加入者が属している世帯の世帯主(別の健康保険に加入している世帯主を含む)です

※4月・5月の納期はありません。例外として過年度分の国保料がある場合には4月または5月に納めていただく場合があります

※特別徴収(年金天引き)の人は、4月または6

月に納めていただく場合があります

■国保料の計算

平成31年度の国保料は、加入者の人数と平成30年中(平成30年1月1日から12月31日まで)の総所得金額等によって計算します。

●青色申告による申告控除(青色申告特別控除)は、その控除後の所得に対して所得割額を計算します

●税法上の扶養控除や社会保険料控除、医療費控除などの「各種所得控除」は、国保料の計算では適用されず、基礎控除33万円のみ適用されます

●住民税と国保料では控除する項目が異なります

■国保料の所得割額計算対象となる主な所得

給与所得(事業専従者給与などを含む)▶雑所得(公的年金等所得、個人年金の受取など)▶事業所得(営業・農業など)▶不動産所得▶配当所得(注釈)▶総合課税の短期譲渡所得、長期譲渡所得▶一時所得(保険の満期返戻金など)▶分離課税の短期譲渡所得、長期譲渡所得▶分離課税の株式等に係る譲渡所得(注釈)▶分離課税の先物取引に係る雑所得▶山林所得

- 遺族年金、障害年金、雇用保険の失業給付などの非課税所得は含みません
- 退職所得は一時金として受け取る場合には計算対象に含みませんが、年金として受け取る場合は雑所得に含まれます
- 雑損失の繰越控除は適用されません

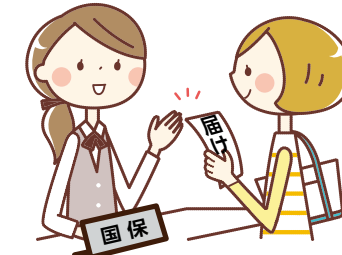
〈注釈〉上場株式等の配当所得および特定口座(源泉徴収あり)による株式譲渡所得は、源泉徴収のみで課税関係の手続きを終了することができます。この場合、国保料計算には譲渡所得や配当所得を含みませんが、これらを含めて確定申告をした場合は国保料計算の所得に含まれます。

ただし、国保料は住民税の課税の取扱いに準じるため、確定申告をして上場株式等の譲渡所得や上場株式等の配当所得などの所得が発生する場合であっても、住民税の課税方式として申告不要制度を選択した場合は、国保料の計算対象となる所得には含まれません。選択の期限を含め、課税方式選択の詳細については市民税課(☎948-6290)にお問い合わせください。

国保・年金課賦課担当(2番窓口) ☎948-6365

職場の健康保険に加入していませんか？

職場の健康保険に加入している場合、国保をやめる手続きが必要です。手続きが遅れると、保険料を二重に支払うことにもなりかねません。



賦課(料金計算)決定の期間制限

●平成27年度以降の国保料については、国保法第110条の2により計算に2年間の期間制限が明示されました。

●国保をやめる届け出や国保料所得申告書の提出が遅れた場合などには、納付した国保料を還付できなくなることがありますので注意してください。

昨年中に所得がなかった人も国保の申告を

平成31年度国保料は平成30年中の収入・所得に基づいて計算します。平成30年中に収入・所得がなかった人も「国民健康保険料所得申告書」を提出してください。

申告がない場合、正しい国保料の計算ができません。限度額適用認定証などの交付時に、適正な自己負担限度額が把握できない場合があります。

【申告場所】国保・年金課(市役所別館3階2番窓口)、支所、出張所
※郵送でも受け付けます

申告が必要な人	<ul style="list-style-type: none"> ●税務署や本市の市民税課で申告していない人 ●所得が全くなかった人 ●所得税や住民税がかからない ●非課税所得(遺族年金や障害年金、雇用保険の失業給付など)のみの人 ●平成31年1月2日以降に本市に転入した人、新規入国した外国籍の人
申告が必要ない人	<ul style="list-style-type: none"> ●税務署や本市の市民税課で申告済みの人(平成31年1月2日以降の転入者は除く) ●勤務先で年末調整済みの人(勤務先から給与支払報告書が本市へ送付された人) ●公的年金を受給していた人(例えば、昨年中の収入が老齢厚生年金のみの方は申告の必要はありません) ●平成31年1月1日現在、19歳未満で昨年中の収入・所得がなかった世帯員(ただし、19歳未満でも世帯主は申告が必要です)

国保・年金課総務・医療制度担当(6番窓口) ☎948-6375