

特集

みんなで支える ～ためないで！内臓

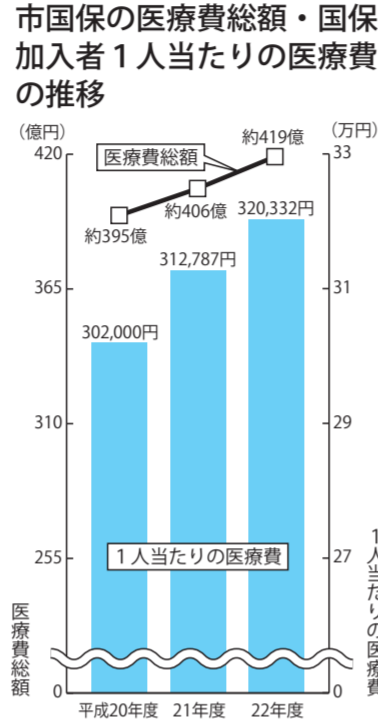
国民健康保険 脂肪と国保料～

国民健康保険(国保)は皆さんが健康で安心した生活を送るための制度です。医療費の増加などにより、国保制度は大きな転換期を迎えています。増え続ける医療費を抑え、安定的な国保運営を行い国保加入者の皆さんが健やかに生活できるよう、あらためて国保制度について考えてみましょう。

⑥ 所得がなかった人も申告を
保険料は、前年中の所得に基づいて計算します。平成23年中に所得がなく税の申告の必要がない人も、「国民健康保険料所得申告書」を提出してください。
【申告が必要な人】 税務署や市区町村で申告済み、または勤務先で年末調整を済ませた人を除き、次のいずれかに該当する人
・世帯主(国民健康保険に加入していない世帯主も含む)
・国民健康保険加入者
・後期高齢者医療保険加入者(同世帯に国民健康保険加入者がいる場合)
【申告場所】 国保・年金課(市役所別館3階)、支所、出張所
※申し出により郵送でも受け付けます

⑥ 所得がなかった人も申告を

増え続ける医療費の約3割は、がんや心臓病、脳卒中といった生活習慣病です。生活習慣病は生活の習慣を見直すことで予防・改善できます。最近よく耳にするメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は内臓脂肪が増えることで、高血圧や高血糖などになり、この状態が続くと動脈硬化や脳卒中などを引き起こします。自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や早期発見のためにも健康診断を受けましょう。



⑤ 増え続ける医療費
高齢化や医療の高度化などによって、国保の医療費は年々増え続けています。平成22年度の医療費は約419億円で、前年に比べ13億円も増加しています。

⑤ 増え続ける医療費

健康を受けて健康な生活を
病気の予防や早期発見のために健康診断を受けましょう。

③ どの様な給付があるの？

病気の予防や早期発見のために健康診断を受けましょう。健康診断を受けると、医療費の一部の自己負担(年齢や所得によって異なる)で済みます。残りは国保を運用している市から医療機関へ支払われます。

① 国民健康保険の加入対象者は？
昭和36年に国民皆保険体制が確立され、日本に住む人は何らかの公的な医療保険に加入する必要があります。そのためのサラリーマンや公務員(扶養家族を含む)が加入する健康保険や共済組合といった各被用者保険に加入していない0～74歳までの自営業や農家の人、主婦、学生など(生活保護受給者は除く)は、すべて国民健康保険の加入対象者です。

① 国民健康保険の加入対象者は？

今後国保制度を守っていくために、私たちにできることがないか考えてみよう。



国民 みんなで支えます

そのほかにも、こんな給付が受けられます

- 医療費が高額になったら
月の初めから末までの1カ月に、一つの医療機関(入院・外来・調剤・歯科)ごとに支払った保険適用内の額が一定の額を超えた場合は、市への申請により、払い戻しを受けることができます。
※医療費が高額になると予想される場合は、あらかじめ市へ申請し、限度額適用認定証の交付を受けると、医療機関への支払いが自己負担限度額までとなります
○子どもが生まれたら
加入者が出産する場合、医療機関で手続きすることで出産育児一時金42万円が、市から医療機関へ支払われます。出産費用が42万円を超えない場合は、差額を支給しますので、市へ申請してください。
○死亡したら
加入者が死亡した場合、喪主など葬儀を行った人は市への申請により2万円が支給されます。
○交通事故に遭ったら
交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)の行為によりけがをし、国保を利用して医療機関で治療を受ける場合は、届け出が必要です。



手続きに必要なものは下の表で確認を。



② 国保の手続きは14日以内に

国保への加入や資格喪失には届け出が必要です。異動日または事実が発生した日から14日以内に国保・年金課(市役所別館3階)または支所で手続きをしてくださいます。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。
※国保加入の際に、口座番号が分かるものと、口座振替の申し込みができます

【国保の手続き】

Table with 2 columns: 'こんなときは' (When this happens) and '必要なもの' (Required items). It lists various life events like moving, death, and insurance changes with the corresponding documents needed.

40歳以上は特定健康診査を受けよう！ 内臓脂肪を減らして健康な体を

市が実施する特定健康診査(通称:メタボ健診)は国保に加入する40歳以上の人が対象です。対象者には「特定健康診査受診券」「健診のしおり」などが5月中旬に届きます。受診方法や日程を確認し、年に1回は自分の体をチェックしましょう。今年度まだ受けていない人はぜひ受けてください。

保健師らと一緒に

特定健康診査の結果、個々の健康状態に応じて、保健師や管理栄養士らによる食生活や運動などのアドバイスが無料で受けられる「特定保健指導利用券」が届きます。利用券が届いたら、利用方法を確認し、専門スタッフと一緒に生活習慣を見直し、病気にならない健康な体づくりに取り組みましょう。

Q 受診券をなくしたみたいなんだけど?
A 受診券を再発行します。健康づくり推進課にご連絡ください。



特定健康診査受診券(右)と健診のしおり

特定健康診査の主な内容

Table listing the main contents of the specific health examination, including physical measurements, blood tests, and urine tests.

※費用は市指定の個別医療機関は1,500円。地域健診会場は1,000円

健康と思っても、年に1回は自分の体をチェックするのは大事だね!

そつよ! 検査項目も豊富で、健診会場も市内の病院や近くの公民館などで受けられるので便利よ。

どれくらいの人を受けてるの？

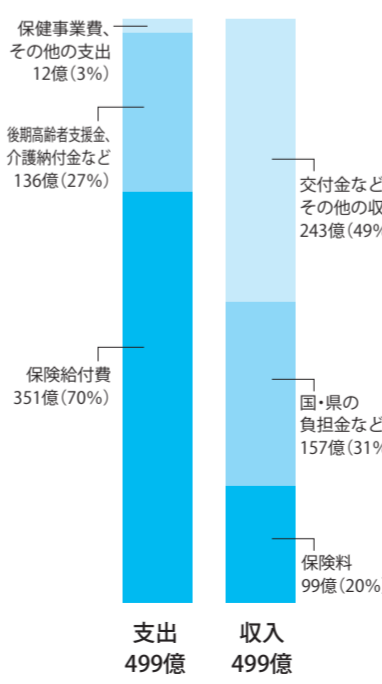
現在、40歳以上の国保加入者約9万人の内、特定健康診査を受診した人は15%と受診率が低い状況です。

それは大変だ!!



Q 受診率が悪いとどうなるの?
A 今後ますます医療費の増加が予想されます。それだけでなく、松山市の国保が支払う拠出金(後期高齢者支援金)が上乗せされる可能性もあるため、安定的な国保運営が困難になって、加入者の負担がさらに増えるかもしれません。

平成22年度 国保会計決算



④ 保険料と給付費はどのくらい?
平成22年度の国保会計決算総額は499億円で、主な収入は国保加入者からの保険料が99億円、国・県の負担金などが157億円です。支出は、国保が医療機関などへ支払った保険給付費が351億円で、全体の7割を占めています。国保は加入者の保険料と国・県・市の負担金などで運営されています。保険料は必ず期限内に納めましょう。

お問い合わせは①②の国保の手続き=☎948-6363、保険料のお支払い、相談=☎948-6368、口座振替=☎948-6376▶③=☎948-6361▶④=☎948-6376▶⑤=☎948-6375▶⑥=☎948-6365▶①～⑥共通 ☎934-2631▶特定健康診査については健康づくり推進課☎911-1819・☎925-0230へ