



# みんなの国保

## 高額療養費支給申請の簡素化について

令和2年度から次の要件を満たす国保世帯では、所定の手続きを行うと支給申請をしなくとも、高額療養費に該当した場合は指定の口座に自動振込を行います。

対象となった世帯には「初回申請」のお知らせを送付しますので、お手続きをお願いいたします。

### 《対象世帯の要件》

- 世帯主が70歳以上で
- 国保加入者全員が70歳以上

### 《初回申請》

- 振込口座の  
確認、登録

### 《自動振込》

- 該当月に支給  
決定通知送付

★注意★ ・対象世帯の要件を満たさなくなった場合は、通常の手続き方法に変更になります。  
・世帯主の死亡や変更があった場合は、いったん対象世帯から外れるときがあります。

通常の

## 高額療養費支給申請について

1ヶ月にかかった医療費の自己負担額の合計が、所得区分に応じた“**限度額**”を超えた場合、超えた分は**高額療養費**として支給されますが、該当した診療月ごとに支給申請が必要です

### 高額療養費支給申請の流れ

はがきが届いたら手続きしましょう!

①支給該当となる場合、世帯主あてに「高額療養費支給申請のお知らせ」のはがきが届く（毎月末発送）  
※診療月から2～3か月後に送付

②市役所・各地域庁舎にて申請手続きをする  
※原則、診療月の翌月の1日から2年で時効

③高額療養費の支給  
※原則、世帯主名義口座へ振込

または 医療機関等に「**限度額適用認定証**」を提示することで、医療機関等の窓口で支払う金額を限度額までとすることができます。

### 限度額適用認定証の申請

医療費が高額になりそうな時は事前に申請を!

〈申請に必要なもの〉

- 国民健康保険証 ■世帯主の印鑑 ■マイナンバーが確認できる書類
- 顔写真付きの身分証明書（来庁する人）

限度額の区分や限度額適用認定証の詳細な内容をお知りになりたい場合は、下記までお問合せください。

# 国民健康保険の手続き ~知っておきたいこと~

【事例1】 勤め先を退職しました。  
健康保険はどうなりますか？

国民健康保険に加入する場合は届出が必要！

〈届出に必要なもの〉

- 世帯主の印鑑
- 職場の健康保険の資格を喪失したことがわかる書類（退職日がわかる書類可）

~チェックポイント~

- ①職場の健康保険では、退職後も引き続き加入できる“任意継続制度”があります。
- ②家族が加入する健康保険の被扶養者となることのできる場合があります。  
※国保加入の前に、確認をお願いいたします。



【事例2】 勤め先の健康保険に加入しました。  
国民健康保険への手続きは？

国民健康保険を脱退する届出が必要！

〈届出に必要なもの〉

- 国民健康保険の保険証
- 勤め先から交付された保険証

~チェックポイント~

- ①職場の健康保険に加入（扶養認定）した場合、職場では市役所への届出をしません。
- ②届出が行われないと国民健康保険税の納付義務が継続しますので、ご注意ください。
- ③国保の資格がない期間に、国保の保険証を使用して受診した場合、国保で負担した分の医療費を返還していただくことになります。

【事例3】 医療費を全額負担しました。どんな場合に保険適用になりますか？

次のような医療費は、保険で認められた部分については“療養費”として払い戻しを受けることができます！（申請必要）

- 急病・緊急その他やむを得ない理由で、医療機関に保険証を提示できなかった
- コルセットなどの補装具を製作・購入した（医師の診断によるもの）
- 輸血のための生血の費用を負担した（親族から提供された場合を除く）
- 医師の指示により、緊急その他やむを得ない理由で移送された
- 国外で診療を受けた（治療目的で渡航された場合を除く）
- 接骨院・整骨院にかかった
- はり・きゅう、あんま、マッサージを受けた

〈届出に必要なもの〉

- 領収書 ■世帯主の印鑑 ■世帯主名義の振込口座番号
- 申請内容によって医師の証明書等

~チェックポイント~

- ①申請が医療費を支払った日の翌日から2年を経過すると支給が受けられなくなります。
- ②保険証を使用してはり・きゅう、マッサージの施術を受ける場合、医師の診察を受けた上で同意書の提出が必要です。

届出・申請に必要なもの(共通) ■ マイナンバーが確認できる書類 ■ 顔写真付きの身分証明書(来庁する人)

## ◆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

国保年金課国保医療係  
 藤島庁舎市民福祉課  
 羽黒庁舎市民福祉課  
 櫛引庁舎市民福祉課  
 朝日庁舎市民福祉課  
 温海庁舎市民福祉課

☎ 25-2111 (代表) 内線 178  
 ☎ 64-5807 (直通)  
 ☎ 26-8773 (直通)  
 ☎ 57-2113 (直通)  
 ☎ 53-2114 (直通)  
 ☎ 43-4614 (直通)

## 国民健康保険税の課税限度額・軽減措置に係る所得基準額の改正

### 令和2年度の改正内容

- 課税限度額：医療保険分 61万円 ⇨ **63万円**  
介護保険分 16万円 ⇨ **17万円**
- 軽減所得基準額：5割軽減 28万円／一人あたり ⇨ **28万5千円／一人あたり**  
2割軽減 51万円／一人あたり ⇨ **52万円／一人あたり**

### 国民健康保険税課税方法

- 「所得割」+「均等割」+「平等割」
- 「医療保険分」「後期高齢者支援金等分」「介護保険分」ごとに計算します
- 区分ごとに**課税限度額**が定められています
- **基準額より所得が少ない世帯**には、均等割と平等割を**軽減**しています

国民健康保険税納税通知書は、**7月中旬**に世帯主（納税義務者）へお送りします。

世帯主及び国保に加入している方の所得額の合計で軽減判定します。**未申告の場合、軽減ができません。**

◆お問合せ先◆ 課税課諸税係 ☎ 25-2111 内線 205

## 保険税や医療費などの還付をかたる電話詐欺に注意!!

市では、保険税の還付や高額療養費などの保険給付を支給する場合、現金自動預払機(ATM)で手続きをしていただくことは**絶対にありません**。  
還付金をかたる不審な電話があった場合は、相手の指示に従わず、まずは市の担当部署や警察に連絡・相談をしてください。



## 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?

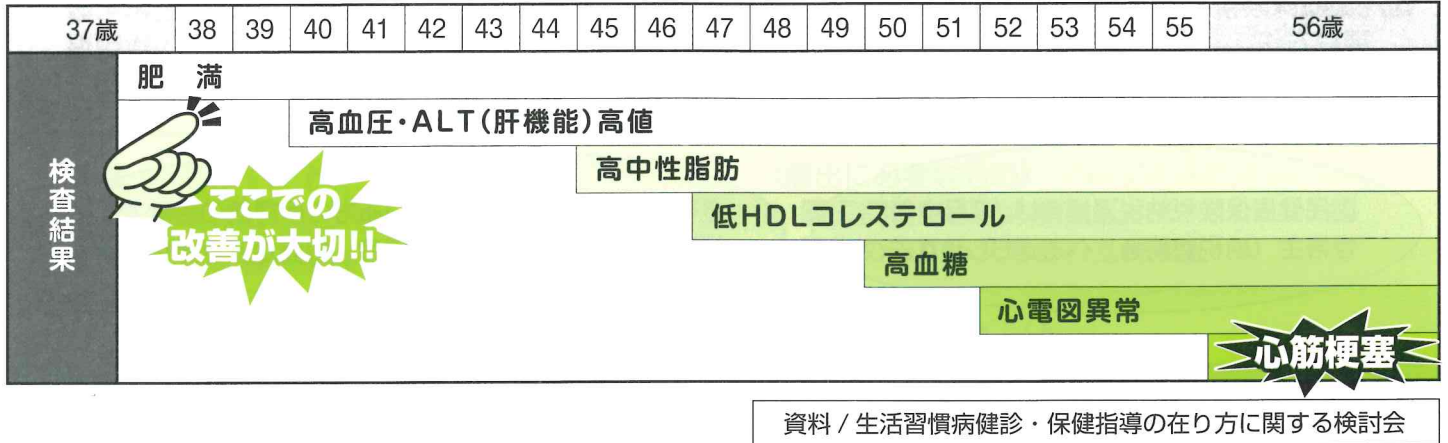
全国の保健所で、無料・匿名(名前を聞かれない)で受けることができます。

# 特定健診を受診しましょう！

“特定健診を受けない”または“受けても異常を放置”すれば、下図のように**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。健診未申込の方は、下記問い合わせ先までお申込みください。

～異常所見が重なって心筋梗塞を起こしたAさんの例～



## 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70歳以上の方が対象です。

## 特定保健指導で内臓脂肪型肥満を解消!

特定保健指導の対象となった場合、健診当日に会場で受けていただくか、後日、ご案内を送付します。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者

右の項目にあてはまる方は、リスクに応じて、保健指導が無料で受けられます。

**肥満**

〈腹囲〉  
男性85cm以上  
女性90cm以上  
〈BMI〉25以上

+

**高血圧**

収縮期血圧 130mmHg 以上  
拡張期血圧 85mmHg 以上

**脂質異常**

中性脂肪 150mg/dl 以上  
HDL コレステロール 40mg/dl未満

**高血糖**

空腹時血糖 100mg/dL 以上  
HbA1c(NGSP) 5.6%以上