

日本では、皆さんが安心して医療を受けられるように、全ての人がいずれかの公的医療保険に加入することとなっています（国民皆保険制度）。

その中で、国民健康保険（国保）は、他の公的医療保険に加入されていないすべての住民が被保険者となります。

現在は他の公的医療保険に加入されている方も、会社の退職等により加入する場合があります国民健康保険。皆さんに関わり深い大切な制度ですので、「国保だより」で制度の内容等について、お知らせしていきます。



注 目 情 報

締切迫る！！
特定健康診査の受診は
まだ間に合います！

2面

生活習慣病予防に効果
有り！！
特定保健指導って
どんなもの？

2・3面

覚えておきましょう！！
健康保険の切替手続きの
注意事項

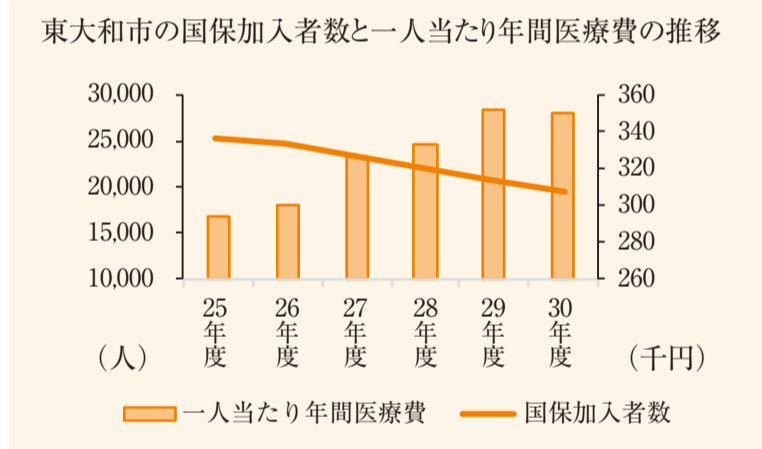
4面

市の国保加入者数と一人当たりの医療費の傾向

市の国保加入者数は、職場の健康保険等への加入者の増加等に伴い、減少傾向にあります。

一方で、一人当たりの医療費は、平成30年度は若干減少したものの増加傾向にあります。国の統計資料においても、国保加入者だけではなく、職場の健康保険等加入者などにも同様の傾向が出ています。

国の分析によると、医療費の伸びの要因として、高齢化の他に医療の高度化等があげられています。



（国民健康保険事業状況報告書（年報）等より）

いきいきとした毎日を送るために、生活習慣病の予防に取り組みましょう



いきいきとした毎日に、健康は欠かせない要素となります。

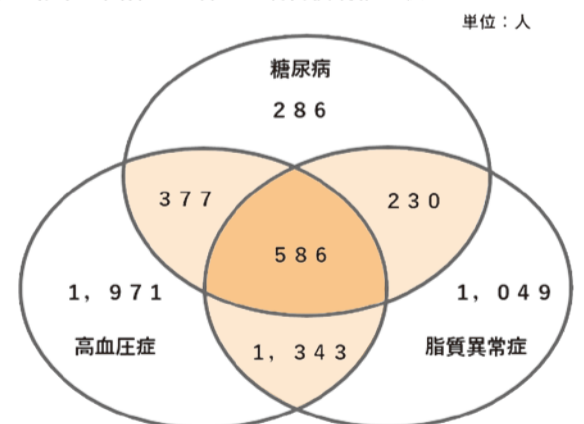
そのためにも、病気の予防に取り組むことが大切です。日頃の食生活や運動不足、喫煙等の生活習慣を起因とした疾患である生活習慣病は、早期発見や生活習慣の見直しにより、予防が可能です。生活習慣病の具体例としては、糖尿病・高血圧症・脂質異常症と

いった疾病があげられます。

これらの疾病は、動脈硬化の起因となり、日本人の死因の上位である脳血管疾患や心疾患へとつながっていくリスクが高くなります。

市の国保加入者の平成30年度の医療費を分析したところ、糖尿病・高血圧症・脂質異常症は加入者の約3人に1人にあたる5,800人ほどが罹患しています。また、このうちの約4割にあたる2,500人ほどに2つ以上の疾病が併存しています。疾病の併存は、死亡リスクの増加だけでなく、高額な医療費負担につながっていきます。

東大和市の国保加入者の生活習慣病罹患状況



糖尿病合計：1,479 高血圧症合計：4,277
脂質異常症合計：3,208



生活習慣病は、生活習慣の改善により予防や重篤化を防ぐことが可能ですが、自覚症状がないまま進行します。健康保持のために、定期的に健診を受け、自分の体の現状を確認しましょう！
次ページで健診等についてご案内しています。

まだ間に合います！ 特定健康診査の受診はお済みですか？

今年度の特定健康診査は、6月～9月にかけて、対象者※の方へ受診券等をお送りしています。同封されている「東大和市健康診査受診券・質問票」に記載されている有効期限が切れている方についても、受診日時点で東大和市の国民健康保険にご加入されていれば、東大和市と武蔵村山市の特定健康診査実施医療機関で**12月20日（金）まで**受診することができます。費用は**無料**です。期限間近は予約がとりづらくなる場合がありますので、今年度の受診がまだの方は、ぜひお早めにご受診ください。

※対象者：40歳から74歳までの国保加入者（平成31年4月1日時点で国民健康保険に加入している方）



一部の医療機関では、予約が終了している場合があります。医療機関にお電話でご予約のうえご受診ください。また、小平市の医療機関での今年度の受診は終了いたしました。

特定保健指導をぜひご利用ください！

効果有り！

昨年度利用された方の約半数が減量に成功しています！！

◎特定保健指導とは？

特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門のスタッフ（保健師、管理栄養士等）が生活習慣を見直すサポートを行うものです。保有しているリスク数に応じて、「積極的支援」と「動機付け支援」に分けて判定されます。

対象となった方には、市から利用券が送付されます。費用は特定健康診査と同様に無料です。現在、東大和市国民健康保険の特定保健指導は、東大和病院附属セントラルクリニックで管理栄養士が行っています。

自己負担なしで、自分に合った食事のとり方や運動方法を知ることができます！対象となった方はぜひご利用ください！！



◎こんな方にこそお勧め！！

テレビで見ている健康法を実践しているから必要ないと思う。



日頃から自分で運動をしているから必要ないと思う。

やらなければいけないのはわかっているけど、実践できていない。

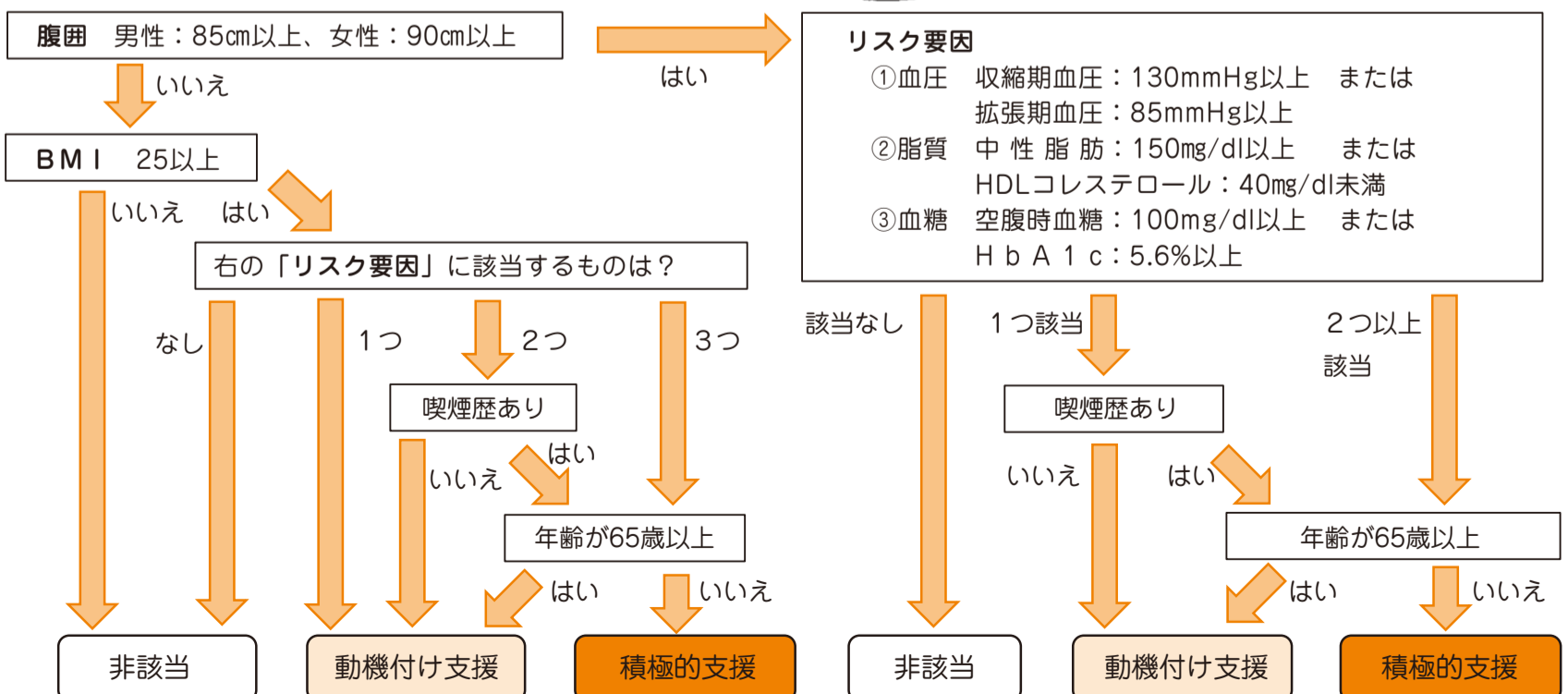


体型からして、おなかが出ていないので必要ないと思う。

特定保健指導の対象者は、腹囲やBMIだけでなく、目に見えない血中の成分もチェックして決定しています。対象となった方は、必要ないと思っても自分では気づいていない要因がなかああるはず。現在、市の国保が行っている特定保健指導は、管理栄養士がマンツーマンで実施しています。利用者と同じ向き合って、原因を究明し、その方々にあった改善方法を丁寧に提案しています。

◎腹囲だけではない！！ 特定保健指導の判定基準

危ない数値がないか自分の結果も見てみよう……



※高血圧症、脂質異常症、糖尿病の治療に係る薬剤を服用している場合は対象になりません。

◎特定保健指導はどんなことをしているの？

東大和病院附属セントラルクリニックの担当スタッフに、聞いてきました！

当日は、まず体力測定を行います。

また、事前に記入していただいた「食事・運動・喫煙」記録表や特定健康診査の結果等を基に、生活習慣のヒアリングを行い、1人ひとりのライフスタイルに合った目標と計画を一緒に設定します（初回面談）。

ヒアリングした結果から、摂取している栄養量が、現在の活動量に見合ったものか個別に確認していきます。

特定保健指導の対象者は、加齢や運動不足に伴い、栄養過多となっている方が多い傾向にあります。

運動実技講座を実施し、目標達成をサポートしています。詳しくは、下記をご参照ください。

初回面談時にたてた目標と計画を実施していただきます。

- ・動機付け支援：初回面談から6か月後に面談か手紙で結果を確認し、終了です。
- ・積極的支援：初回面談から1・2・6か月後に面談にて結果を確認し、終了です。



<面談の様子>

特定保健指導と聞くと、「栄養指導の様に厳しいカロリー制限をしなければいけないのでは？」というような堅いイメージを持たれる方もいるかと思いますが、実際は、生活習慣改善に向けたきっかけづくりの場です。生活習慣は自分だけではなかなか変えることができません。資格を持ったプロが丁寧にサポートしますので、お気軽にお越しください。

運動実技講座

特定保健指導に参加すると、初回面談から結果報告までの6か月の間、東大和病院附属セントラルクリニックで月に2回ほど行われる「運動実技講座」に参加することができます。講座では、健康運動指導士の資格を持った講師から、ご自宅で簡単にできるストレッチ等や、腰や膝が痛い等の理由で運動を敬遠している方でも、症状に応じて無理なくできる運動を教えてもらえます。

同じく特定保健指導に参加している方と一緒に少人数で行いますので、参加者のペースに合わせて楽しく運動ができます。面談にあわせての参加も可能ですので、ぜひご利用ください！



<運動実技講座の様子>

特定健康診査及び特定保健指導は、国保加入者以外の方でも、被保険者・被扶養者ともに40歳以上75歳未満の方であれば、受診等が可能です。

費用や内容は、加入している健康保険ごとに異なりますので、詳しくは、ご加入の健康保険の窓口にご確認ください。



東大和市 Rond みんなの体育館 無料体験

国保加入者で、今年度に特定健康診査や人間ドック・脳ドックを受診された方、または特定保健指導を利用された方は、東大和市 Rond みんなの体育館のトレーニング室の利用や、健康体操等の当日参加型教室を無料で体験できます（令和2年3月31日まで）。

ご一緒に来られたご友人やご家族も1名様に限り無料で体験利用ができます。

詳細は、特定健康診査の受診券や人間ドック・脳ドックの受診料助成の決定通知に同封等しているチラシまたは市のホームページをご確認ください。

◎運動は苦手という方は

上記の無料体験利用に代えて、「お薬カレンダー」を選ぶことができます。

詳細は、体育館の無料体験のチラシや市のホームページをご確認ください。



人間ドック・脳ドックの 受診料が助成されます

40歳以上の国保加入者が人間ドックまたは脳ドックを受診すると、受診料の一部（最大23,000円）が助成されます。

助成を受けられる回数は、人間ドックと脳ドックを合わせて、年度1回までです。

疾病の早期発見・予防のために定期的を受診しましょう。

【該当要件】

- ・国民健康保険税の滞納がないこと。
- ・申請が受診後1年以内であること。 等

【申請に必要なもの】

- ・人間ドックまたは脳ドックが明記された領収書
- ・国保被保険者証
- ・印鑑（自動浸透印不可）
- ・振込先のわかるもの（世帯主名義の口座）



忘れてませんか？国保の加入・脱退手続き

加入・脱退には、ご自身やご家族による市への届け出が必要です！！

職場の健康保険等の加入・脱退の情報は市に提供されません。他の保険からの脱退や他の保険への加入をした場合は、14日以内に手続きを行う必要があります。必要書類等をご持参のうえ、保険年金課にて手続きを行ってください。

手続きが遅れた場合でも、資格の加入・脱退の日にちは遡って適用されます。



【国保に加入するとき（取得）の代表例】

こんなとき	必要書類等
他の市区町村から転入したとき	他の市区町村の転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険資格喪失証明書または退職日が記載された証明書、年金手帳
職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者の資格喪失証明書、年金手帳
子どもが生まれたとき	母子手帳、父または母の被保険者証

【国保を脱退するとき（喪失）の代表例】

こんなとき	必要書類等
他の市区町村に転出するとき	国保被保険者証
職場の健康保険に加入したとき※	国保被保険者証、職場の健康保険の被保険者証
職場の健康保険の被扶養者になったとき※	* 加入者全員分 * 職場の健康保険の被保険者証が未交付の場合は、加入したことを証明するものをお持ちください。
国保の被保険者が死亡したとき	国保被保険者証

※ 職場の健康保険に加入したとき及び職場の健康保険の被扶養者となったときの届出は、郵送でも行うことができます。郵送でのお手続きをご希望される方は、保険年金課へお問い合わせください。

◎お手続きに共通してお持ちいただきたいもの

次の2点は、お手続き時に使わない場合もあります。しかし、手続きによっては必須の場合や、他の手続きが必要になり、使用する可能性がある場合もありますので、ご来庁時にご持参ください。

- ・印鑑（朱肉で押印するもの。）
- ・公的機関が発行した顔写真付きの証明書（マイナンバーカードや運転免許証、パスポート等）



国保脱退後の医療費について

保険が変わった人は、要注意！！

職場の健康保険等に加入された場合、実際の加入日（入社日等）よりも後になって保険証が交付されることがあります。

この場合でも、国民健康保険の脱退日（資格喪失日）は、職場の健康保険等の加入日の翌日となります。

脱退日以降に、手元に国保の保険証が残っていて、それを使ってしまうと、市の国保が支払った医療費をあとで返していただくことになります。また、そのうえで加入された健康保険に医療費を請求しなければ、かかった医療費の全額を自己負担するようになります。

新しい保険証がお手元になく医療機関を受診される場合は、加入された健康保険の窓口にお問合せください。

国民健康保険税の納付は口座振替でお願いします！

国民健康保険税の納付は、現金（保険税）を持ち歩く必要がなくて「安心」、納め忘れもなくて「確実」、納付の度に金融機関等へ出向く手間が省け、一度のお申込みで、毎年継続して引き落としができ、たいへん「便利」な口座振替による納付をお願いしております。

国保加入の手続きにご来庁の際は、通帳・キャッシュカード等の口座番号がわかるものと、金融機関の届出印をお持ちください。

市役所では、キャッシュカード※で簡単に、口座振替の手続きができる「ペイジー口座振替受付サービス」をご利用できます！

市役所のペイジー専用端末にキャッシュカードを通し、暗証番号を入力！金融機関の届出印がいりません！

口座振替のお手続きがまだの方は、市役所にお越しの際には是非納税課の窓口までお越しのうえ、お手続きください。

※一部の金融機関及びカードの種類によっては、利用できない場合があります。

ペイジーの利用に関するお問い合わせは、東大和市役所市民部の納税課まで。電話042-563-2111内線1091



※ 保険年金課は、土曜日の午前8時半～正午まで土曜窓口を実施しています（祝日及び年末年始を除く）。なお、業務によっては、平日と同様に取り扱いえないものもあります。