

日本では、皆さんが安心して医療を受けられるように、全ての方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」で制度の内容やお知らせ等について、お伝えしていきます。



注目情報

国民健康保険税を
改定しました。

2面

糖尿病等重症化予防事業
が、医療費の抑制に効果
をあげています。

3面

ジェネリック医薬品の
利用により、お薬代が
約1億円削減
できました！

3面

受けておけばよかった…とならないように



40歳を迎えたら特定健康診査を受診しましょう！

特定健康診査は年に1回、半日程度で受けられます。

受診結果からご自身の健康状態を知ることができます。生活習慣病の要因となる内臓脂肪型肥満や高血糖、高血圧症等のリスクが重なるメタボリックシンドロームの兆しを早期に発見するため、特定健康診査を受診しましょう。

対象者や受診券の送付時期、健診項目については下表をご覧ください。

（対象者等概要）

対 象	40歳から74歳までの東大和市国民健康保険被保険者 ※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	
誕生月と 受診券の 送付時期	誕 生 月	受診券送付時期
	4・5・6・7月	6月
	8・9・10・11月	7月
	12・1・2・3月	8月
	※昭和19年4～9月生まれの方は、後期高齢者医療健康診査の受診券を、75歳になる月の翌月（4月生まれの方は翌々月）に送付します。	
健診項目	○質問票（服薬歴・喫煙歴など） ○身体計測（身長・体重・BMI・腹囲） ○血圧測定 ○血液検査（脂質・血糖・肝機能検査・腎機能検査） ○尿検査（糖・たん白）	
費 用	無料 ただし、健診項目にない検査等を受けた場合は別途費用がかかります。	

※国民健康保険以外の公的医療保険に加入されている方は、加入されている保険者からの案内に従って受診してください。

※受診券に、有効期限が記載されています。期限までに受診してください。



特定保健指導を利用して、生活習慣を見直しましょう

特定保健指導は、特定健康診査の結果を踏まえ、生活習慣病になりやすいリスク等に応じて、保健師等の専門職から生活習慣の改善にむけたアドバイスやサポートを行うものです。費用については、特定健康診査と同様、無料となります。

特定保健指導の支援内容には動機付け支援と積極的支援があり、対象となった方には、9月から順次、特定保健指導の利用券を送付します。

平成31年度の国民健康保険税を改定しました

国民健康保険の税率等を改定しました

		平成30年度	平成31年度	標準保険料率*
医療分	所得割	5.95%	6.28%	7.99%
	被保険者均等割	被保険者1人について 28,000円	被保険者1人について 29,700円	被保険者1人について 32,002円
	課税限度額	58万円	61万円	—
後期高齢者 支援金分	所得割	1.78%	1.91%	2.50%
	被保険者均等割	被保険者1人について 8,500円	被保険者1人について 9,200円	被保険者1人について 10,184円
	課税限度額	19万円	19万円	—
介護分	所得割	1.90%	1.93%	2.11%
	被保険者均等割	被保険者1人について 10,600円	被保険者1人について 10,800円	被保険者1人について 10,317円
	課税限度額	16万円	16万円	—

※ 標準保険料率とは

平成30年度から国民健康保険が広域化され、都道府県ごとに制度を運営することとなりました。

国民健康保険の運営に必要な財源に充てるため、区市町村は都道府県に事業費納付金を納めます。

標準保険料率とは、この事業費納付金を納めるために、本来必要とされる保険税率等で、都道府県が区市町村ごとに算定します。

区市町村は、標準保険料率を参考として、保険税率等を決定します。



平成31年度の国民健康保険税は、平成30年1月～平成30年12月の所得で算定されます。税額の試算をご希望の場合は、源泉徴収票や確定申告書のコピー等、所得がわかるものをご持参いただければ、市役所で試算することが可能です。また、市のホームページにて、試算表を公開しております。「東大和市 国保 試算」で検索してください。試算結果はあくまでも目安となります。正式な税額は納税通知書で確定となります。

所得の低い方への配慮について

国民健康保険税は、所得に応じて課税される所得割と、所得の多寡にかかわらず加入されている人数に応じて課税される被保険者均等割の合計が課税されます。

一定基準の所得に満たない世帯については、このうちの被保険者均等割の保険税額を減額する制度があります。減額される割合及び対象となる世帯は次のとおりです。

- 7割減額：前年中の世帯の総所得金額等が33万円以下の世帯
- 5割減額：前年中の世帯の総所得金額等が33万円＋被保険者数×280,000円以下の世帯
- 2割減額：前年中の世帯の総所得金額等が33万円＋被保険者数×510,000円以下の世帯

また、東大和市では保険税額に占める被保険者均等割の割合を、所得割と比較して低くなるように税率の設定をすることで、所得の低い方の税負担の軽減を図っています。

平成31年度の所得割と被保険者均等割の比率は64対36で、近隣市と比較しても被保険者均等割の比率が低くなっています。

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。

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！手続きは簡単！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！
*カードによっては、ペイジー口座振替受付サービスが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 1095

東大和市は、国民健康保険の財政健全化を継続的に進めています！

国民健康保険は、本来、保険税で充てるべき財源を、市の他の会計（一般会計）から繰り入れて補填しています。国民健康保険を安定的に運営するためには、他の会計からの繰入れによる補填を解消し、財政を健全化する必要があることから、国や東京都から、この補填分の解消を求められています。

市では、保険税の見直しや保健事業の実施による医療費の適正化等を行い、財政の健全化を進めています。また、国や東京都に、財政支援の更なる充実を引き続き求めていきます。

みなさまが、いきいきとした健やかな毎日を送ることが、財政の健全化につながります。次ページで、健康保持や医療費抑制に向けた市の保健事業をご紹介します。



健やかな毎日をおくれるように、保健事業をご利用ください

国民健康保険被保険者の方を対象に、診療報酬明細書（レセプト）データ及び特定健康診査の結果を活用した下記の保健事業を実施しています。

【糖尿病等重症化予防プログラム】

国民健康保険被保険者で、生活習慣を起因とした糖尿病等の治療をしている方の中から対象の方へ糖尿病等重症化予防プログラムの参加案内を6月頃送付します。このプログラムは食事や運動などの支援のため、保健師等によって、生活習慣改善のための計画に基づいた面談や電話などを行い、糖尿病等の重症化を防ぐために実施しています。

プログラム参加費は無料となります。

参加にあたっては、担当医師と相談し、お申し込みください。



【健診異常値放置者受診勧奨事業及び生活習慣病治療中断者受診勧奨事業】

国民健康保険被保険者で、特定健康診査の結果から改善が必要な項目があった方のうち、医療機関を受診していない方、生活習慣病の治療を中断している方に、医療機関への受診に関するお知らせを8月頃送付します。

【保健師等による家庭訪問相談事業】

国民健康保険被保険者で、病名、検査、処方等の状況により生活習慣等のアドバイスが必要な方に、保健師等による家庭訪問相談に関するご案内を8月頃送付します。

注目!

人工透析は一人当たり年間約500万円の医療費がかかると言われています。

糖尿病等重症化予防プログラムに参加することで、人工透析への移行を防げた場合、この金額が抑制されることになります。

平成30年度は20名の方がプログラムを終了し、半数以上の方が糖尿病の検査値改善につながりました。

さらに糖尿病の重症化予防によって合併症を抑え、生活の質の低下を防げます。

平成31年度から新しく始まります!

▶健康寿命を伸ばすために

【低栄養防止等フレイル対策事業】

フレイルって何?

「健康」と「要介護」の中間で、身体的機能などの低下が見られる状態のことです。フレイルの状態に至り、その状態を放置していると、食欲の低下による低栄養や筋力低下による身体的機能の低下が続いていき、要介護状態となるリスクが高まります。

フレイルは、早く対応することで健康な状態を取り戻すことも可能です。

この事業の目的

「低栄養」による疾患の治療を中断している方に、受診を勧める通知を送付し、必要な治療を受けることをお勧めします。



低栄養によるフレイルへの対策をとることで、健康寿命を伸ばしましょう。

▶日本人（男性）の死因の8位です

【慢性閉塞性肺疾患（COPD）啓発通知事業】

COPDって何?

主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患です。咳、痰、息切れ等の症状があり、ゆっくりと呼吸の障害が進行する疾患です。あまり知られていないので、医療機関にかからないまま重症化することがあります。

この疾患による死亡者は増加傾向で、日本人（男性）の死因の8位に位置しています。



この事業の目的

喫煙の習慣のある方を対象に、COPDの啓発につながるお知らせを送付し、この疾患の存在や健康に及ぼすリスクを認知していただきます。

喫煙の習慣は、糖尿病や脂質異常等の様々な病気を併発するリスクも高めます。禁煙することで、病気の発症リスクを減らしましょう。

ジェネリック医薬品の利用でお薬代を節約

ジェネリック医薬品とは先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造される同一成分（同一効能、効果）の後発医薬品で、一般的には価格が低くなって販売されます。

国民健康保険被保険者で、ジェネリック医薬品に切り替えた時に自己負担額の削減が見込まれる方へ通知を送付します。

この通知により、特に申請等の手続きを行う必要はありません。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望する方は担当医師にご相談ください。

保険証に同封している「ジェネリック医薬品希望シール」も活用できます。

対象者：国民健康保険被保険者で先発医薬品を処方されている方のうち、ジェネリック医薬品へ切り替えるとお薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方。

すべての被保険者の方に送付するものではありません。

通知の時期：対象の方には、毎月、月末に送付します。

注目!

東大和市の国民健康保険被保険者が、平成29年12月から平成30年11月までの期間で利用したジェネリック医薬品が利用可能な医薬品のうち、ジェネリック医薬品の普及率は71.9%です。

薬剤費全体では約1億円の削減効果！保険者負担を7割として計算すると、国民健康保険の会計上では約7000万円の削減効果となっています。

調剤薬局で残薬バッグをお配りしております。*

お手元にお薬が残っていたら、残薬バッグに入れて、お薬手帳と一緒に薬局へ持っていきましょう。

持参された残薬のうち、まだ服薬できるものは再利用できるので、医療費の節約につながります。

*東大和市薬剤師会の会員となっている調剤薬局にて配布。数に限りがあります。



東大和市ロンドみんなの体育館無料体験

～ 運動習慣のきっかけに！ ～

国民健康保険被保険者で、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、東大和市ロンド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。

これをきっかけに運動を習慣にしてみませんか。詳しくは下表をご覧ください。

平成30年度は
約80名の方が利用！
多くの方が、継続
利用しています！

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。

体験利用をご希望の方は、下表の提示物をご用意のうえ、運動のできる服装や靴等を準備して、体育館へお越しください（申込不要）。

対象者	特定健康診査の受診者	特定保健指導の利用者	人間ドックまたは脳ドックの受診者
提示物	<ul style="list-style-type: none"> ● 国民健康保険被保険者証（保険証） 受診等の後に、後期高齢者医療制度や他の健康保険に移行された方は、本人確認のため、移行された保険証をご持参ください。 ● 特定健康診査の受診結果（原本） ※受診の確認のみで、健診結果の数値等の確認は行いません。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「動機付け支援」「積極的支援」の当該年度の初回日が確認できるもの（原本） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 人間ドックまたは脳ドックの受診料助成の決定通知（原本）
体験利用回数	1回	2回	1回
体験期限	平成31年度に受診等された方は令和2年3月31日まで		

無料体験利用済みのスタンプを押させていただきます。予めご承知おきください。

【注意事項】

- ◎ 当日参加型教室は、日によって開催内容が異なります。先着順となりますので、定員に達した場合、参加をお断りする場合があります。また、参加の手続きがありますので、余裕をもってお越しください。
- ◎ 同行者によるトレーニング室の利用や、当日参加型教室の参加については、対象年齢を上回る方のみ、体験利用ができます。
- ◎ 当日の健康状態によって、無料体験を利用できない場合があります。
- ◎ 希望者は健康状態に即した運動相談が受けられます。お気軽に体育館の職員にご相談ください。
- ◎ 利用できる対象年齢や当日参加型教室の開催日程等については、東大和市ロンドみんなの体育館のホームページで確認できます。

注意事項に関する問合せ 東大和市ロンドみんなの体育館 電話042-566-3531



運動はちょっと…という方は、「お薬カレンダー」を選ぶことができます！

東大和市役所の保険年金課に、上表の提示物をご提示のうえ、「お薬カレンダー」希望と、お伝えください。提示物に利用済のスタンプを押させていただきますので、ご承知おきください。

※「東大和市ロンドみんなの体育館の体験利用」と「お薬カレンダー」については、どちらかを選択していただくこととなります。受診・利用した健診等ごとに選択していただけます。

人間ドック・脳ドックの受診料が助成されます！

国民健康保険被保険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（1人につき合わせて年度1回のみ）。

【該当要件等】

- ・ 次のいずれかの病院等で実施している人間ドック等であること
 - ① 国立または公立の人間ドック等を実施している病院等
 - ② （一社）日本病院会または（公社）全日本病院協会の指定を受けている病院等
 - ③ 健康保険法に規定する保険医療機関
- ・ 受診日に国民健康保険の加入者（40歳以上）であること
- ・ 申請日までに納期限の到来した国民健康保険税を完納していること
- ・ 申請期間は受診後1年以内であること
- ・ 簡易な健康診断、PET検診、オプション料金は対象外

【申請に必要なもの】

- ・ 人間ドックまたは脳ドックが明記してある領収書
- ・ 国民健康保険被保険者証（保険証）
- ・ 印鑑（自動浸透印は不可）
- ・ 振込先のわかるもの（世帯主名義の金融機関口座。ゆうちょ銀行は振込専用の口座番号が必要）

病気が早く見つければ、治療の負担も軽くなりますね。



国民健康保険に加入するとき・脱退するときの手続き

他の保険に加入・脱退した時や、転入・転出・出生等の世帯の異動がある時などは、国民健康保険に加入・脱退する手続きが必要です。14日以内に保険年金課に届け出てください。

加入手続きが遅れた場合でも、加入日は前の保険の脱退日となり、保険税もその日から算出します。

手続きに必要な書類は市のホームページでご確認いただくが、保険年金課にお問合せください。

- ❖ **職場の健康保険等に加入された情報は市に提供されません。必ず、国民健康保険の脱退の手続きに来庁してください。**
- ❖ **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。**