



東大和市 国保だより

被保険者数と世帯（令和3年3月31日現在）
 被保険者数 18,237人
 世帯数 11,988世帯

 令和3年7月発行
 編集／発行 東大和市市民部保険年金課
 〒207-8585 東大和中央3丁目930番地
 電話 代表 042-563-2111
 内線 1023,1024,1029,1030

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（健康保険等）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、他の健康保険等に参加されていない全ての住民が被保険者（加入者）となります。

現在は国保以外の健康保険等に参加されている方も、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

人間ドック・脳ドックの受診料助成の申請方法が変わりました。 **2面**

ジェネリック医薬品の使用割合が東京都内市・区部で第1位!! **3面**

残薬バッグを指定の調剤薬局にて配布しています! **3面**

令和3年度の国民健康保険税の税率等を改定しました。

財政の健全化を進めるため、令和3年度の国民健康保険税の税率等を改定しました。

- ・所得割：前年1年間の所得を基に算定します。
- ・均等割：加入者1人について、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、均等割が減額されます。また、市では、18歳以下（高校生世代以下）の加入者が3人以上いる場合、原則、3人目以降の均等割を無料化しています。

		令和2年度	令和3年度	標準保険料率※
医療分	所得割	6.57%	6.72%	6.32%
	均等割	31,700円	33,500円	37,130円
	課税限度額	63万円	63万円	-
後期高齢者支援金分	所得割	2.05%	2.25%	2.40%
	均等割	10,100円	11,000円	13,763円
	課税限度額	19万円	19万円	-
介護納付金分	所得割	1.93%	2.16%	2.38%
	均等割	11,000円	12,800円	17,369円
	課税限度額	17万円	17万円	-

※標準保険料率

国民健康保険を安定的な運営とするために本来必要な税率を東京都が算出したものです。

算出に当たっては、市区町村ごとの医療費水準や所得水準などが加味されます。

市区町村は、この率を参考に税率を決定します。

収入が減少された国保加入者への国民健康保険税減免措置 (新型コロナウイルス感染症関連)

市の国保では、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少等した加入者を対象に、国民健康保険税の減免制度を設けています。

減免の割合は、前年の世帯の所得状況によって変わってきます。対象世帯の概要は右表のとおりです。

詳細は、市のホームページ又は納税通知書に同封するチラシをご確認ください。

なお、令和3年度の納税通知書は、7月中旬に発送を予定しています。



【減免制度の概要】

対象世帯	新型コロナウイルス感染症により、次のいずれかに該当する場合 ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、又は重篤な傷病を負った世帯の方 ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次の3つの要件を全て満たす世帯の方 (1) 世帯の主たる生計維持者の、令和3年の事業収入等（事業収入、給与収入、不動産収入、山林収入）のいずれかの収入が、収入の種類ごとに見た場合に、次のいずれかに該当する。 ・令和2年に比べて10分の3以上減少する見込みである。 ・令和元年に比べて10分の3以上減少する見込みである。 (2) 世帯の主たる生計維持者の、令和2年の所得の合計額が、1,000万円以下である。 (3) 世帯の主たる生計維持者の、令和3年に減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の、令和2年の所得の合計額が、400万円以下である。
対象となる保険税	納期限が令和3年4月1日から令和4年3月31日までのもの

傷病手当金の支給の適用期間の延長(新型コロナウイルス感染症関連)

市の国保では、国保に加入している被用者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染された方、または発熱等の症状があり感染が疑われる方が、療養のためにお仕事を休んだ場合、傷病手当金の支給を行っています。

支給の対象となる期間が令和3年9月30日まで延長しましたのでお知らせします。

制度の詳細や申請方法などは、市のホームページをご確認ください。



毎年の特定健康診査でセルフチェック!

自粛生活が続く今こそ!

特定健康診査は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病の兆しを早期に発見するための検査です。

多くの生活習慣病は、気づかないうちに進行し、自覚症状が出たときには重症化してしまいます。コロナ禍で外出を控え、体力が低下された方は、特に注意が必要です。

対象者には、受診券を送付します。自分のため、家族のためにも毎年の特定健康診査で、生活習慣病のリスクをチェックし、早期発見・早期治療を行いましょ。

対象者等の概要

対象	40歳から74歳までの東大和市国保加入者
主な健診項目	○質問票(服薬歴・喫煙歴など) ○身体測定(身長・体重・BMI・腹囲) ○血圧測定 ○血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) ○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健康保険等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。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、健診当日は自宅で体温を測定の上、発熱がある方や咳や痰などの呼吸器症状のある方は、受診を控えてください。

特定保健指導を利用して、生活習慣を見直しましょう

自宅にいながら
安心の
電話相談!

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向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、順次、特定保健指導の利用券を送付します。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、電話による指導を行っています。

注目

人間ドック・脳ドックの受診料助成の申請方法が変わりました。

人間ドック又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。

令和3年度から、国保加入者の皆様へ疾病の早期発見や予防に役立つ保健事業を提供する機会を増やし、健康の増進を図っていただくため、申請方法を変更いたしました。

【対象者】

・40歳以上の国保加入者

【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】

・人間ドック又は脳ドックが明記してある領収書(写し)
・国民健康保険被保険者証
・印鑑(自動浸透印不可)
・振込先のわかるもの(世帯主名義の金融機関口座)
・人間ドック又は脳ドックの受診結果(写し)
・特定健康診査に伴う日常生活に関する質問票兼受診結果提供についての同意書



人間ドック等の受診料助成申請について(Q&A)

Q 提出した人間ドック等の結果をどのように活用するの?

A 特定健康診査の結果と同じ取扱いとなります。受診結果を分析し、より多くの方に特定保健指導、健診結果の異常値放置者への受診勧奨事業などの保健事業を提供する機会を増やします。

Q 受診結果等を含めた個人情報はどうに保護するの?

A 受診結果につきましては、部外者立ち入り禁止の鍵のかかる場所に保管します。なお、データ入力をするパソコンは外部とのインターネットやメールに接続していません。

Q 人間ドック等の結果を提出したくない場合、提出を任意とすることはできないの?

A 市は、広く健康状況に関するデータを収集し、地域性や年代的特徴をつかむことで、より特化した保健事業を行うための課題を把握したいと考えておりますので、申請される皆様からの結果の提出をお願いいたします。なお、人間ドック等の検査の数値のうち、特定健康診査の検査項目の部分(特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準)のみ「人間ドック等の受診結果のうち、保健事業の活用のため収集する項目(特定健康診査項目)」に転記して、人間ドック等の結果提出の代替としていただくことが可能です。



～風しんの予防接種～ 1回の予防接種で約95%予防できます。

2019年、2020年にお送りしたクーポン券(無料)は、有効期限が2022年2月まで延長されました。

お手持ちの「風しん」抗体検査・予防接種のクーポン券は、**2022年2月まで使えます。**

これから生まれてくる赤ちゃんを社会全体で守るため、ぜひ、この機会に抗体検査を受けましょう!

・クーポン券は、全国多くの医療機関で使えます。また、健康診断や人間ドックで使える場合もあります。詳しくは、受診先にご確認ください。
・2019年、2020年に抗体検査や予防接種を受けた方は、再度受ける必要はありません。
・他の市町村に転居される方は、東大和市のクーポン券は使えません。転居後の市町村に、再発行を申請してください。
・クーポン券を紛失された方には、再発行できません。詳細は、右記のお問合せ先までご連絡ください。

券種	抗体検査券	1
請求先	〇〇県〇〇市	123456
券No	0123456789	有効期限 2022年02月

券種	抗体検査券	1	券種	抗体検査券	1	券種	抗体検査券	1
請求先	〇〇県〇〇市	123456	請求先	〇〇県〇〇市	123456	請求先	〇〇県〇〇市	123456
券No	0123456789	有効期限 2022年02月	券No	0123456789	有効期限 2022年02月	券No	0123456789	有効期限 2022年02月
券種	予防接種券(予防のみ)	2	券種	予防接種券(予防のみ)	2	券種	予防接種券(予防のみ)	2
請求先	〇〇県〇〇市	123456	請求先	〇〇県〇〇市	123456	請求先	〇〇県〇〇市	123456
券No	0123456789	有効期限 2022年02月	券No	0123456789	有効期限 2022年02月	券No	0123456789	有効期限 2022年02月
券種	予防接種券(予防のみ)	3	券種	予防接種券(予防のみ)	3	券種	予防接種券(予防のみ)	3
請求先	〇〇県〇〇市	123456	請求先	〇〇県〇〇市	123456	請求先	〇〇県〇〇市	123456
券No	0123456789	有効期限 2022年02月	券No	0123456789	有効期限 2022年02月	券No	0123456789	有効期限 2022年02月

有効期限が2020年3月と2021年3月と表示されていても、**2022年2月まで使えます。**

お問合せ先 東大和市立保健センター 電話 042-565-5211

保健事業を利用すると、健康にもお財布にも効果あり！

国保加入者の方を対象に、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保健事業を実施しています。そのうちのいくつかをご紹介します。

糖尿病等重症化を予防

生活習慣を起因とした糖尿病等を発症し重症化すると、人工透析へ移行することになります。

人工透析は週に2から3回程度通院して数時間の措置が必要とされており、1人当たり年間500万円を超える医療費がかかるといわれています。また、糖尿病等が重症化すると合併症のリスクが増加します。

〈市の取組み〉

- ☑ 国保加入者で、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、対象の方に糖尿病等重症化予防プログラムの案内を送付しています。
- ☑ プログラムでは、生活習慣改善のための計画を作成し、保健師等が食事や運動などの支援を行います。

市が取り組んでいる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、生活の質を保ち、医療費の適正化にもつながります。

プログラム参加者は、電話やICTのモニターによって、保健師等と接触せずに支援を受けることもできて、安心です。

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（後発医薬品）

- 先発医薬品（新薬）と同一成分（同一効能、効果）
- 開発コストが少ないので、新薬よりも安価



利用することでお薬代が節約できます！！

〈市の取組み〉

- ☑ 国保加入者で、ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担額の削減が見込まれる方に通知を送付しています。
- ☑ 保険証の交付時に「ジェネリック医薬品希望シール」を交付しています。

ジェネリック医薬品の使用割合が都内市・区部の中で1位

東大和市の国保加入者の後発医薬品の使用割合（数量シェア）が81.9%となり（令和2年3月診療分）、東京都内市・区部の中で1位となりました。ありがとうございます。

なお、全国平均は77.4%、東京都は74.1%となっております。令和元年12月からの1年間の薬剤費全体で約1億円の削減効果ができています。

※ジェネリック医薬品への切替を希望する方は担当医師にご相談ください。
※全てのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

注目

伸ばそう健康寿命

低栄養防止等フレイル対策



フレイルって何？

「健康」と「要介護」の中間で、身体的機能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。

〈市の取組み〉

- ☑ 低栄養による疾患の治療を中断している国保加入者に、低栄養やフレイルの危険性をお知らせする通知を送付し、治療の再開や栄養指導の提供によるフレイルの予防を促しています。

男性死因の8位

慢性閉塞性肺疾患（COPD）対策

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数は増加傾向で、日本人（男性）の死因の8位に位置しています。



〈市の取組み〉

- ☑ 喫煙習慣のある国保加入者に、この疾患の存在や健康に及ぼすリスクをお知らせする通知を送付し、喫煙習慣の見直しを促しています。

指定の調剤薬局にて残薬バッグを配布

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、服薬できるものは引き続き利用できるもので、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しています。数に限りがあります。



残薬バッグ▶

東大和市 Rond みんなの体育館無料体験

運動習慣のきっかけづくりに、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。

【対象者】

令和3年度中に特定健康診査や人間ドック・脳ドックを受診された、または特定保健指導を利用された国保加入者

※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。

【期 限】 令和4年3月31日

◎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」を選ぶこともできます。

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や市のホームページをご確認ください。



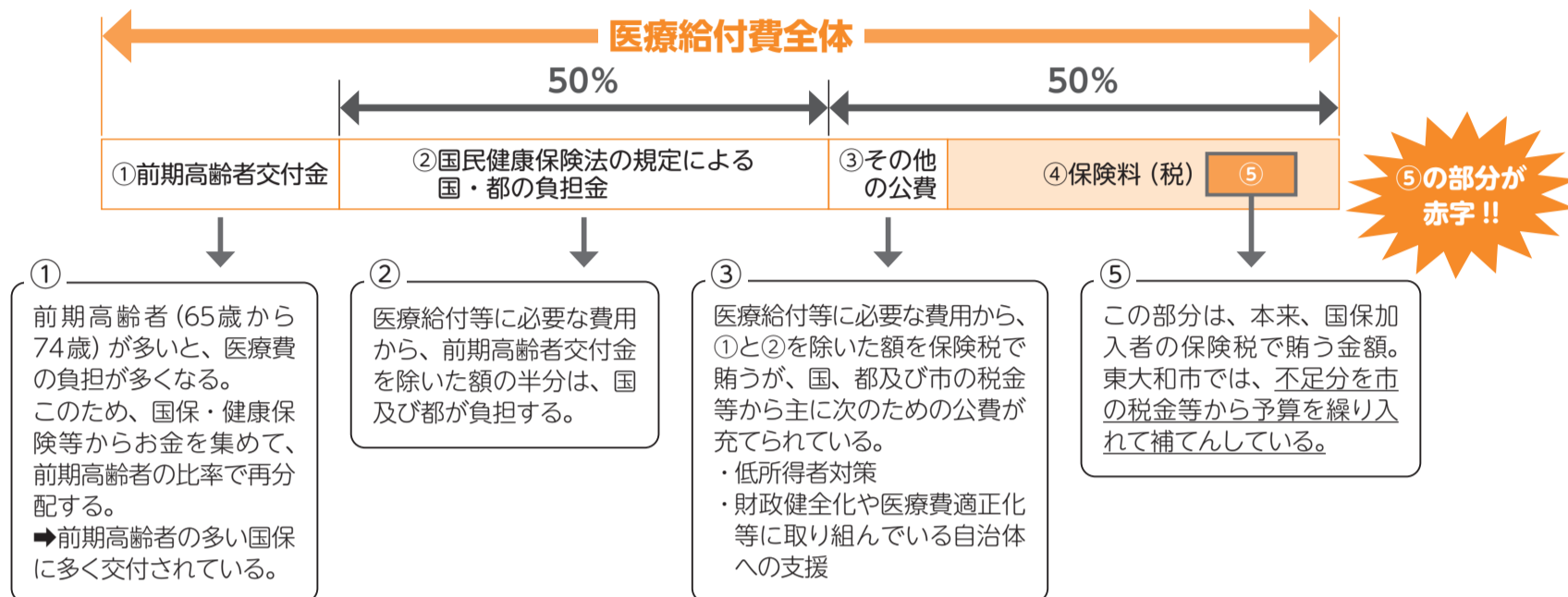
東大和市は国民健康保険の財政健全化に取り組んでいます

財政の健全化とは

国民健康保険（国保）は、加入者の病気や負傷等に対して医療給付等（医療費や出産育児一時金・葬祭費の支払い等）を行います。医療給付等に必要となる費用の財源構成のイメージは下図のとおりです。図の網掛け部分は、保険税にて充てるべきところです。

しかし、東大和市では、現行の保険税率等による保険税額だけでは、費用が賅えず赤字となっています。この赤字を補てんするため、市の税金等からお金を繰り入れていきます。国保を安定的に運営するために、この赤字補てんのための繰入れを解消することが、財政の健全化です。

医療給付等に係る財源構成のイメージ



健全化はなぜ必要なの？

赤字部分を市の税金等から補てんして運営することは、次のような点からも、解消が望まれます。

①給付と負担の不均衡

保険の仕組みでは、本来、医療給付等に応じた保険料（税）負担が求められます。国保加入者の保険税は、赤字補てんのための繰入れによって、必要とされる額よりも低い負担となっており、医療給付等に応じた負担ではなくなっています。

②保険料の2重負担

本来、国保加入者が負担すべき保険税の一部を、市民の皆様が市に納付している市の税金等を繰り入れて補てんしていることは、国保以外の健康保険等加入者からすると、自身の健康保険料に加えて国保の保険税を間接的に負担していることとなります。

③健康保険の加入者の負担を増やしたことで生まれたお金を活用した財政支援

国保は収納率の向上や医療費の適正化を推進するとともに財政の健全化を行って、都道府県内の保険料（税）の水準を揃えることを目指しています。

これに合わせ、国から毎年3,400億円以上の財政支援を受けています。この3,400億円の財源の一部は、比較的給与水準の高い健康保険の加入者の負担を増やしたことで生まれたお金を活用しています。このため、国保加入者も応分の負担が求められています。



お問合せ先【東大和市役所市民部保険年金課】 電話 042-563-2111 内線1023、1024、1029、1030

国民健康保険税の納付は口座振替で安心！

外出不要・非接触で安心！
納め忘れによる延滞金リスクが軽減され安心！
現金を持ち歩く必要が無く安心！

国民健康保険税の口座振替による納付はコロナ禍の「新しい生活様式」にも対応しています。

1度のお申込みで、毎年継続して引き落としができ、たいへん便利です。

【お手続き方法】

口座振替依頼書に必要事項を記載のうえ、郵送してください。

（口座振替をされていない方には7月中旬に送付する国民健康保険税の納税通知書に同封しております。）

また、市役所ではキャッシュカードのみで簡単にお手続きができる端末を用意しております（銀行印不要）。ご来庁の予定がある方は納税課（1階4番窓口）までお立ち寄りください。

※カードによっては、ご利用できない場合があります。

※キャッシュカードの暗証番号が必要になります。

お問合せ先【納税課】 電話 042-563-2111 内線 1091

納税課からのご案内

納税課では、国民健康保険税等の市税等の納付に悩んでいる方に、納税相談を行っております。納付が難しいからと放置せず、滞納額が増加する前に、早めにご相談ください。