



東大和市 国保だより

国保加入者数と世帯 (令和5年3月31日現在)
 国保加入者数 16,760人
 世帯数 11,382世帯

 令和5年7月発行
 編集/発行 東大和市保険年金課
 〒207-8585 東大和市中心3丁目930番地
 電話 代表 042-563-2111
 内線 1023,1024,1029,1030

日本では、皆様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。皆様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

注目!



**出産育児一時金の支給額
が引き上げられました!**

2面

注目!



糖尿病等重症化を予防!!

3面

注目!



**特定健康診査でセルフ
チェックを!**

4面

令和5年度の国民健康保険税の税率等を改定しました。

市の国保財政の健全化を進めるため、令和5年度の国民健康保険税（保険税）の税率等を改定しました。

- ・所得割：前年1年間の所得金額を基に算定します。
- ・均等割：加入者1人について、課税されます。
- ・課税限度額：法令で定められた限度額です（年間で納めていただく最高額）。

課税区分		令和4年度	令和5年度	標準保険料率※
医療分	所得割	7.07%	7.42%	7.27%
	均等割	35,400円	37,200円	43,531円
	課税限度額	65万円	65万円	-
後期高齢者 支援金分	所得割	2.35%	2.50%	2.65%
	均等割	11,500円	12,300円	15,335円
	課税限度額	20万円	22万円	-
介護納付金分	所得割	2.30%	2.45%	2.24%
	均等割	13,600円	14,100円	16,411円
	課税限度額	17万円	17万円	-

※東京都が示した東大和市の標準保険料率

平成30年度から都道府県が財政運営の責任主体となり、国保の事業が進められています。

標準保険料率は、国保を安定的な運営とするために、市区町村ごとの医療費水準や所得水準などを反映し、本来必要とされる税率を都道府県が算出したものです。

市区町村は、この標準保険料率を参考に税率を決定します。

★★子育て世帯や所得の低い世帯への保険税負担に配慮したさまざまな軽減・減免制度があります! さらに、市の独自施策もあります!! ★★

新型コロナ減免 (市独自施策)

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国保加入者を対象に、保険税の減免制度を設けています。減免の割合等は、前年の世帯の所得状況によって変わってきます。

※減免の適用には申請が必要です。

多子世帯軽減 (市独自施策)

多子世帯の保険税の負担を軽減するため、18歳以下（高校生世代以下）の国保加入者が3人以上いる場合、3人目以降の均等割を無料化します（申請不要）。

※18歳以下であっても納税義務者及びその配偶者の場合は、3人目以降には含まれません。

未就学児軽減

国保加入者に未就学児がいる場合は、対象の未就学児の保険税の均等割額が半額（5割軽減）になります（申請不要）。

子育て世帯への経済的負担の観点から、所得制限等を設けず、広く未就学児がいる世帯に対して、一律に軽減を行います（国保資格取得日の属する月から軽減対象）。

7・5・2割軽減

保険税の算定に当たって、前年中の所得が、一定基準の所得に満たない世帯については、保険税の均等割を7割、5割、2割軽減します（申請不要）。

※軽減の適用には、世帯主及び国保加入者全員の所得の申告が必要です。

非自発的失業者軽減

倒産、解雇、雇止め等で職を失った方（非自発的失業者）で、雇用保険受給資格者証等の離職理由（番号）によって、給与所得を100分の30とみなして算定し、負担軽減を行います。

※減免の適用には申請が必要です。また、離職時点で65歳未満の方に限ります。

生活困窮者等減免

生活に困窮する方などの負担軽減として、利用し得る資産や能力の活用を図ったにもかかわらず、生活困窮の状態にあると認められる場合には、保険税の減免や医療機関の窓口で支払う一部負担金の徴収猶予又は減免の対象となる場合があります。

※減免の適用には申請が必要です。

令和5年度から「出産育児一時金」の支給額が引き上げられました!



●金額 50万円

※令和5年3月31日以前に出産した場合、**42万円**

※市から医療機関等に出産育児一時金を支払う「直接支払制度」を利用しない場合や出産費用が一時金の額を超えなかった場合、窓口で申請が必要です。

●対象者

- ① 出産者が出産日に国保加入者であること。
- ② 妊娠月数が4か月(85日以上、12週)以上であること。
※上記に該当すれば、流産・死産・妊娠中絶でも支給対象となります。
- ③ ただし、他の健康保険の資格喪失が出産日から6か月以内の方で、その健康保険から出産育児一時金に相当する給付を受ける方は、国保からは支給されません。
- ④ 出産後2年間を経過した場合、時効により申請ができなくなります。



東大和市の国民健康保険事業は、健全な財政運営となっています。

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。その医療給付等に必要となる費用の財源のうち、保険税を充てるべきところで、現行の保険税率による保険税だけで費用が賅えず赤字となった場合には、一般会計(市税等)からお金を繰り入れ、赤字補てんすることになります。

(1) 国保財政健全化計画の策定(経過)

市では、平成30年度当初には、この赤字補てんが5億8,059万円もあり、これを1年間で解消しようとした場合、一人当たりの保険税改定率は37.5%になる試算となりました。

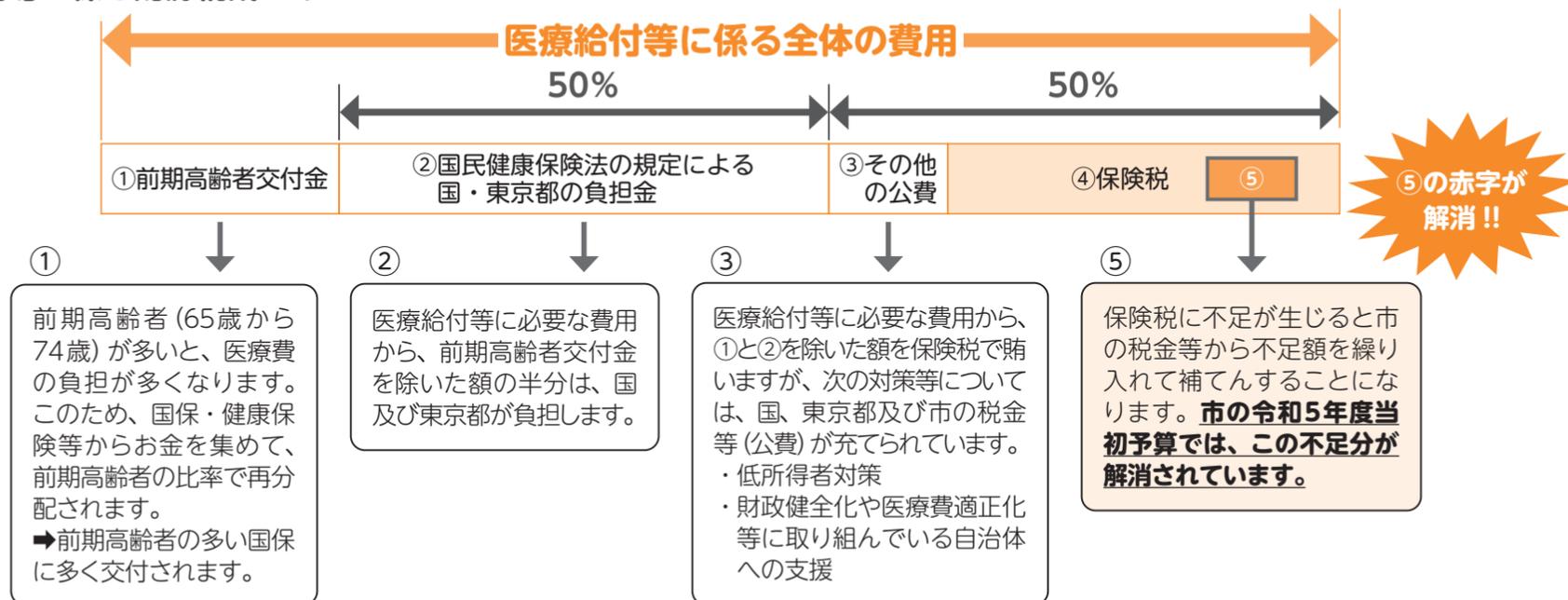
そこで、保険税の急激な増額を防ぐため、初年度の保険税改定率を6.25%に抑制した、**国保財政健全化計画**を策定し、6年間の計画期間で赤字補てんの解消に取り組むこととしました。

(2) 6年間で赤字補てんが解消され、健全な財政運営に!

収納率の向上や医療費の適正化に取り組む中、保険税率の改定を6年間で実施した結果、**令和5年度当初予算では、国民健康保険事業運営基金の活用を図ることで赤字補てんを解消し、健全な財政運営となっています。**

今後も安定的な財政運営を続けるため、国や東京都に対して財政支援の拡充等を求めるとともに、市では、国民健康保険事業運営基金を積み立てし、赤字解消のための補てんや保険税の各種軽減・減免等に係る財源に活用していきます。

医療給付等に係る財源構成のイメージ



国民健康保険税の納付は口座振替で安心! 毎年継続して引き落としができ、大変便利!

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!

【お手続き方法】

口座振替依頼書に必要事項を記載の上、郵送してください。
(口座振替をされていない方には、7月に送付する国民健康保険税の納税通知書に同封しています。)
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います(銀行印不要)。ご来庁の予定がある方は、納税課(1階3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。

「地方税お支払サイト」で市税等の納付ができます。

令和5年4月から、地方税共同機構が提供する「地方税お支払サイト」で、納付書に印刷された「eL-QR」(QRコード)や、「eL番号」を利用して納付ができるようになりました。最新の情報は「地方税お支払サイト」のホームページをご確認ください。



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、納税相談を行っています。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。



健やかな毎日を送ることができるように、保健事業をご利用ください。

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、特定健康診査の結果等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が発生し重症化すると、人工透析へ移行することになります。

人工透析は週に2回から3回程度通院し、数時間の措置が必要になります。また、糖尿病が重症化すると合併症発生のリスクが増加し、生活の質の低下を招きます。

〈市の取組〉

- 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。
- プログラム参加者は、電話やICTのモニターによって、自宅から保健師等の支援を受けることができます。

糖尿病等重症化予防プログラムにご参加ください！

人工透析への移行を防ぐことにつながり、通院にかかる負担が軽減されて、健やかな生活を送ることができます。さらに、1人当たり年間約500万円と言われている人工透析の費用がかからなくなるので、医療費の適正化にもつながります。



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



〈市の取組〉

- 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。
- 令和3年12月からの1年間の薬剤費で約9,700万円の削減効果ができています。

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？

筋力や認知機能などの身体機能の低下が見られ、要介護状態となるリスクが高い状態のことです。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〉

- 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ってフレイルを防止することを促しています。

男性死因の9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、日本人（男性）の死因の9位に位置しています。



〈市の取組〉

- 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。

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

～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「風しん」抗体検査・予防接種のクーポン券（無料）をお送りし、クーポン券が未使用の方に、令和4年度に再送付しました。令和5年度においても、未使用の方に再送付する予定ですが、クーポン券が届く前に検査、接種をご希望の場合は、**お手持ちのクーポン券を使用することができます**（有効期限が2024年3月まで延長されました。）。

妊娠中の女性が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群（難聴、先天性心疾患、白内障など）になることがあります。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！

券種	抗体検査券	1
請求先	〇〇県〇〇市	123456
発券No.	0123456789	有効期限2024年03月

券種	抗体検査券	1
請求先	〇〇県〇〇市	123456
発券No.	0123456789	有効期限2024年03月

券種	予防接種券（予防のみ）	2
請求先	〇〇県〇〇市	123456
発券No.	0123456789	有効期限2024年03月

券種	予防接種券（接種のみ）	3
請求先	〇〇県〇〇市	123456
発券No.	0123456789	有効期限2024年03月

- 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。
- これまでにクーポン券を使用し、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。
- 他の市町村に転出される方は、東大和市のクーポン券は使えません。転出後の市町村に、再発行を申請してください。
- 市から送付する新しいクーポン券（これまでに未使用の方へ、令和5年度に再送付します。）が届いたら、お手持ちの古いクーポン券は破棄してください。
- クーポン券を紛失された方には、再発行できます。詳細は、下記の窓口までご連絡ください。

お問合せ先 東大和市立保健センター 電話 042-565-5211

お手持ちのクーポン券の有効期限が2020年3月、2021年3月、2022年3月、2023年3月と表示されていても、**2024年3月まで使えます。**





毎年の特定健康診査でセルフチェックを！

特定健康診査は、糖尿病や高血圧症、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、気付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。重症化すると、今までどおりの生活が送れなくなることもあります。

対象者には、受診券を送付しています。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。



※国保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。

※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。

人間ドック・脳ドックの受診料助成費の申請方法が変わっています。

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。ゆうちょ銀行は振込専用の口座番号が必要）
・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。

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 市では、広くデータを収集し、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実施するために活用させていただきますので、結果の提出をお願いします。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。

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5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

※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。

【期 限】令和6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。



調剤薬局で残薬バッグを配布しています。

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、服薬できるものは引き続き利用できるの、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▶