

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、他の健康保険等に加入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

まだ間に合う! 特定健康診査で
セルフチェックをお忘れなく!

2面

人との接触がなくて安心! 電話
による保健指導を実施してます。

2面

傷病手当金の支給の適用期間
が延長されます!

4面

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました

令和3年10月20日から、マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました。

健康保険の切替手続きが済んでいれば、保険証が交付されていなくても、マイナンバーカードで最新の公的医療保険加入状況がわかり、医療を受けられるなどのメリットがあります。

※マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局には、カードリーダー等の機器が設置されている必要があります。厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで、マイナンバーカードが保険証として利用できる医療機関・薬局が確認できます。

※従来の保険証でもこれまでどおり受診できます。



メリット1

ずっと使える!

就職・転職・引越をしても保険証としてずっと使える!

※医療保険者への加入・喪失の届出は引き続き必要です。

メリット2

よりよい医療が可能に!

同意すれば、初めての医療機関等でも、今までに使った正確な薬の情報が医師等と共有できます!

メリット3

持参する書類が減らせる!

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます!

メリット4

健康管理ができる!

マイナポータルを使えば、特定健診情報や薬剤情報・医療費の閲覧が可能になります!



利用するためには、事前に申込みが必要です

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、申込みが必要です。利用の申込みは、スマートフォンやタブレット、カードリーダーを接続したパソコンから行うことができます。

また、利用の申込みに必要な機器をお持ちでない方には、市で申込みの支援を行っています。

詳しくは、市のホームページをご覧ください。保険年金課へお問い合わせください。



【保険証利用申込みのお問合せ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

音声ガイダンスに従って、「4→2」の順にお進みください。

マイナンバーカードを取得しましょう!

保険証機能の追加でますます便利になるマイナンバーカード。

その他にも、暮らしを便利にする機能がたくさんあります。お持ちでない方は、是非この機会に取得しましょう。

【マイナンバーについてのお問合せ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

【マイナンバーカードの取得・

コンビニでの住民票等交付のお問合せ先】

市民部市民課 **042-563-2111** (内線1084)

受付時間(年末年始除く)
平日: 9時30分~20時
土日祝: 9時30分~17時30分



マイナンバー
カードの総合
サイトはこちら▶



マイナンバー
カードの取得
はこちら▶



毎年の特定健康診査でセルフチェックを!!

12月20日まで。
まだ間に合う!!

注目

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。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。

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。

特定健康診査の対象者には、受診券を送付しております!
受診の方法は、同封の案内をご確認ください。

| | |
|--------|--|
| 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 | ○質問票による審査(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。

※小平市内の医療機関での受診は、10月末で終了しています。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、特定健康診査の受診券に同封している実施医療機関一覧表に記載の受診申込方法が変更されている場合があります。

※有効期限間際は大変混み合いますので、余裕をもって受診してください。

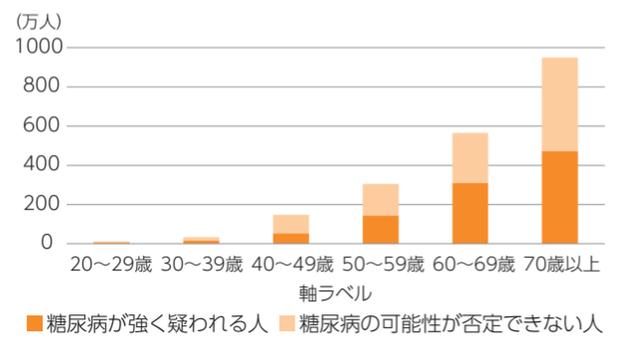
30歳代・40歳代の方 必見!!

生活習慣病のひとつである糖尿病について、厚生労働省の資料を見てみると、40歳代を境に急激にリスクが増えています。

「まだ若いから大丈夫。」ではなく40歳を迎えたら必ず毎年健診を受けましょ。

また、30歳代のうちから、機会を見て健康診断を受診する等、健康管理に気を配りましょ。

年齢階級別「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性が否定できない人」の推計(2016年)



〈厚生労働省「平成30年版厚生労働白書」より〉

特定保健指導を利用して、生活習慣を見直しましょ

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、管理栄養士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。特定保健指導の利用方法については、利用券と同封の案内をご確認ください。

注目

コロナ禍で外出を控えがち。でも健康のためには運動も必要。電話による特定保健指導なら、健康づくりの栄養・運動相談が自宅で受けられます!

<ポイント>

①電話相談なら来院不要!

・人との接触がなく、コロナ禍でも安心・安全の相談体制です。

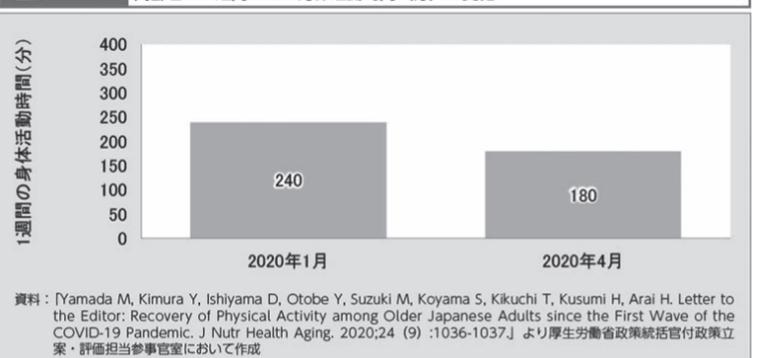
②充実のサポート体制!!

- ・コロナ禍の影響で高齢者の身体活動量の低下が懸念されています(右図)。
- ・東大和病院附属セントラルクリニックの管理栄養士等が、令和3年度の特定健康診査の結果を踏まえ、保健指導の利用者個人に合わせた健康づくりをサポート!
- ・理想の体型に向けた**栄養相談! 運動相談!**
- ・一定期間(動機付け支援は3か月、積極的支援は6か月)**サポート!**

コロナ禍で身体活動量が低下した今、身体の活性化を図りましょ!!



図表 1-1-3-4 高齢者の1週間あたり身体活動時間(分)の変化



資料: [Yamada M, Kimura Y, Ishiyama D, Otobe Y, Suzuki M, Koyama S, Kikuchi T, Kusumi H, Arai H. Letter to the Editor: Recovery of Physical Activity among Older Japanese Adults since the First Wave of the COVID-19 Pandemic. J Nutr Health Aging. 2020;24 (9) :1036-1037.] より厚生労働省政策統括官付政策立案・評価担当参事官室において作成

厚生労働省「令和3年版厚生労働白書」より

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づくりに、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。

【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。



▲詳細はこちら

人間ドック・脳ドックの 受診料が助成されます。



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。

【対象者】

・受診日に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

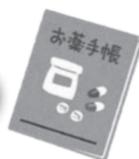
【申請に必要なもの】

・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(窓口でもお渡しします。)



▲詳細はこちら

お薬手帳を持ちましょう



【お薬手帳とは】

病院等で処方された薬や薬局・ドラッグストア等で購入した薬の、名前、飲む量や飲む回数、過去に経験した副作用やアレルギー歴などを記録するための手帳です。

【どうやって使うの?】

病院や薬局にかかる時に、この手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や飲み合わせ等について確認してもらえます。

また、同じ薬による副作用やアレルギーの再発を防止できます。

引っ越しや災害、外出先での急な体調不良等により、いつもと違う病院や薬局に行く時でも、今までの経歴を正しく確認してもらうことができます。



ここが重要!!

お薬手帳は1冊にまとめる

既にお持ちの方も、薬局ごとに違うお薬手帳を使ったりしていませんか? お薬手帳はいくつもあると、医師や薬剤師に正しい情報が伝わりません。お薬手帳は1冊にまとめましょう。

気をつけたい。お薬のトラブル。

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか? 多くのお薬を服用することで、飲み合わせにより様々な副作用を起こしたりすることをいいます。

特に高齢者ほど、複数の病気が発症することによる受診医療機関の増加からお薬の数が増え、副作用が起こりやすくなります。

かかりつけ薬局を持ったり、お薬手帳を活用することで、このリスクを軽減することが期待されます。

セルフメディケーションを心がけましょう

【セルフメディケーションとは?】

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHO(世界保健機関)の定義)です。

皆さんが、自発的に病気やお薬についての知識を身につけて、健康管理や疾病予防に取り組んでいただくことで、健康維持や医療費の適正化にもつながっていきます。

※赤ちゃんは大人と同じように考えずに、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。

スイッチ OTC 医薬品で所得税等の所得控除が受けられます。

スイッチ OTC 医薬品は、医療用から転用された市販の医薬品です。

セルフメディケーション推進のために、一定の要件^(※)を満たした方を対象に、スイッチ OTC 医薬品購入額の一部について、所得税や個人住民税の所得控除が受けられる制度があります。

制度の詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

※「特定健康診査等の健診等を受けている」、「購入額が1万2千円を超える」といった要件があります。

※通常の医療費控除を受けられる方は、対象外となります。

セルフメディケーション

税 控除 対象



対象商品の一部はこのマークで確認できます。



▲厚生労働省のホームページはこちら

東大和市国民健康保険の新型コロナウイルス感染症対策

収入が減少等された国保加入者への 国民健康保険税減免措置

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。

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。

市のホームページには、よくある質問などをまとめたQ&Aも掲載しています。



▲詳細はこちら

【対象世帯概要】

新型コロナウイルス感染症の影響により、以下の要件を満たす世帯

- ①主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
- ②令和3年中の主たる生計維持者の事業収入等（事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入）のいずれかの減少が令和2年又は令和元年と比べて3割以上見込まれる世帯（その他所得要件等あり）。

傷病手当金の支給の 適用期間の延長について

注目

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12月31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。

延長前：令和2年1月1日から令和3年9月30日までの間で療養のために就労できない期間

延長後：令和2年1月1日から令和3年12月31日までの間で療養のために就労できない期間



▲詳細はこちら

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出をお願いします（マイナンバーカードの保険証利用をしている場合も同様です）。

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か、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をしてください。

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での手続きを推奨しております。

*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。



▲詳細はこちら

健康保険等の 加入手続き漏れは無いですか？

日本では、皆様が安心して医療を受けられるように、全ての方がいずれかの健康保険等に加入することになっています。

健康保険等は、加入者がその所得等に応じて保険料を負担し合うことで、病気やけがになった場合の医療費負担を支え合う制度です。

原則として、国保以外の健康保険等に加入していない方は、国保への加入が必要となります。お手続き忘れの無いようご注意ください。

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】

納税課までご連絡いただければ、お手続きに必要な書類を送付いたします。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。

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。

■ 問合せ先【納税課】 電話 042-563-2111 内線 1091