

こんなときは、必ず14日以内に届け出をしましょう

※下記のほかに、「世帯主」と「手続きの対象となる人」のマイナンバー、窓口に来た人の本人確認ができるものが必要です。

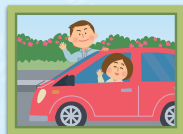
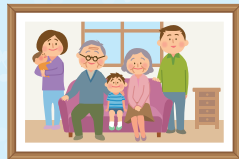
	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に入るとき	他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書
	職場の健康保険などをやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険などの被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書
	子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	在留カード、パスポート
国保をやめるとき	他の市町村に転出するとき	保険証
	職場の健康保険などに加入したとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証（後者が未交付のときは加入したことを証明するもの）
	職場の健康保険などの被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめるとき	保険証、在留カード
その他	同じ都道府県内で他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書
	同じ都道府県内で他の市町村に転出するとき	
	市町村内で住所が変わったとき	保険証
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯が分かれたり一緒になったりしたとき	
	修学のため別に住所を定めるとき	
	保険証をなくしたとき (あるいは汚れて使えなくなったとき)	使えなくなった保険証など

※市町村によって届け出や申請に印かんが必要な場合があります。(令和6年2月)

国保のしおり



和歌山県国保連合会
マスクットキャラクター
「わかみん」



もくじ

国保に加入する人	6
保険証について	7
マイナンバーカードについて	8
国保で受けられる給付	9
第三者行為について	12
医療費が高額になったとき	13
ジェネリック医薬品について	17
保険料(税)の決めり方	18
保険料(税)の内訳と納め方	19
こんなときは、必ず14日以内に届け出をしましょう	裏表紙



和歌山県・市町村国民健康保険・国保組合
和歌山県国民健康保険団体連合会

後悔する前に…

特定健診は、 毎年必ず受けましょう！



① 「特定健診」の案内通知が届いたわ。でもなにかと忙しいし、元気だし、受けなくてもいいかな。

② ちょっと待って！ その元氣、あなたの体が我慢しているだけかもしれないよ！

③ 高い圧力で血液を送り出し続けるのはもう限界です。

ドロドロ血液で病氣寸前です。食べ過ぎです。このままだと脂肪肝になりそうです…。

④ 生活習慣病になってしまうと、食事制限が必要となります。ときには人工透析を受けることとなり、生活に大きな支障が出ます。

⑤ 特定健診はモノ言わぬ体の声を聞くチャンスです。
自分の体のために健診を受けましょう！

特定健診を受けるとこがうれしい！

医療費が安くすむ！

定期的に健診を受けている方は、受けていない方よりもかかる医療費が低いという調査結果[※]があります。これは、早期発見で治療費が抑えられたのはもちろん、健診によって健康意識が高まったことが理由だと考えられます。

※参考：厚生労働省 平成24年度「都道府県医療費適正化計画 担当者説明会」資料 「各市町村国保の特定健診実施率の区分毎の前期高齢者1人当たり医療費の状況」



誤解していませんか？

特定健診の疑問 一問一答



去年受けたから今年はやめていいでしょ

体の状態は気付かないうちに変化していきます。過去の健診結果と比べて、少しずつでも悪化している項目がないか確認することが大切です。

必要なときは病院で受診するからいいわよ

病気になってから病院に行くのではなく、病気になる前にするのが健診です。自分の健康状態を定期的にチェックして、気になる部分があれば医師や保健師などの専門家と相談して病気を予防しましょう。

通院中なので、受けなくていいのかな？

通院中の方も特定健診の対象です。治療のために行う検査と特定健診の検査項目が違う場合がありますので、通院中の方も健診を受けることをおすすめします。主治医の先生に相談してみましょう。

食事の改善に取り組みましょう!



健診数値を改善する上でもっとも大切なのが毎日の食事です。取り組みやすいところから少しずつ取り入れて、毎日の食事を健康的なものにしていきましょう。

実践ポイント

摂取エネルギーを見直そう

ポテトチップス (1袋80g) 433kcal	おやつは1日200kcal以内が目安です。高カロリーのものは量を調整しましょう。	菓子パン1個は、ご飯の大盛りより高カロリー! 菓子パンを主食にしないように。	メロンパン (120g) 419kcal
どらやき (110g) 321kcal	アイスクリーム (150ml) 326kcal	いつも大盛りご飯を食べているなら、普通盛り。	カレーパン (120g) 362kcal
ショートケーキ (1個60g) 191kcal	羊羹 (1切70g) 202kcal	大盛り (200g) 312kcal	あんぱん (120g) 320kcal
せんべい (3枚30g) 110kcal	クッキー (3枚30g) 154kcal	普通盛り (150g) 234kcal	コーラ (500ml) 230kcal
まんじゅう (50g) 127kcal	小盛り (100g) 156kcal	スポーツ飲料 (500ml) 105kcal	缶コーヒー (180ml) 68kcal
チョコレート (3粒15g) 83kcal	りんご (1/2個) 80kcal	バナナ (1本) 93kcal	みかん (1個) 37kcal
	おやつは低カロリーな果物がおすすめ。	お茶 (500ml) 0kcal	

出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

野菜を「毎日プラス一皿」

野菜や豆類に多く含まれる食物繊維はコレステロールを下げ、血糖値の上昇を緩やかにします。

野菜は、加熱すると生るときよりもたくさん食べられる。

キャベツ(生) キャベツ炒め

できることから少しずつ減塩

塩分のとり過ぎは高血圧の最大の要因です。

- ラーメンのスープは半分残す
- 調味料は減塩のものを使う
- 梅干しや漬物は半分の量に

インスタント麺は一杯で食塩約6g

食塩摂取目標量(成人1日あたり)
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満 (日本人の食事摂取基準 2020年版)
高血圧の方は6g未満 (高血圧治療ガイドライン 2019)

運動を生活に取り入れましょう!



健診数値の改善に運動はかせません。運動は貯金できないので、1日だけ頑張るよりも、日ごろから動く時間を長くすることが大切です。

実践ポイント

*運動する部位に痛みなどがある人は、医師に相談してから行いましょう。

ウォーキング

普段の「歩行」を少し意識するだけで、立派なエクササイズになります。



車は遠い場所に停めて多く歩く

エレベーターではなく階段を使う

背筋を伸ばして、歩幅を広げてシャキシャキ歩きましょう。

消費カロリーの目安 (やや速歩、10分間) → 34~45kcal (体重60~80kgの場合)

いつもと違う道を歩いて少し遠回り

自宅でできる筋カトレーニング

動作は4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

消費カロリーの目安 (各2セット、10分間) → 26~34kcal (体重60~80kgの場合)

腹筋 1セット4回

膝を立てて床に座り、ゆっくりと上体を後ろに倒していく。少しくいつと感じる姿勢でキープ。



かかと上げ 1セット10回

①よい姿勢で立つ。
②かかとの上げ下げをする。



お尻持ち上げ 1セット3回



- ①膝を立ててあおむけに寝る。
- ②息を吐きながら、背中がまっすぐになるように、ゆっくりとお尻を持ち上げる。
- ③息を吸いながらゆっくり戻す。

国保に加入する人

職場の健康保険(健康保険組合や共済組合など)、後期高齢者医療制度に加入している人や生活保護を受けている人を除いて、すべての人が国保に加入します。

国保に入るのはこんな人

- お店などを経営している自営業の人
- 農業や漁業などを営んでいる人
- 退職して職場の健康保険などを脱退した人
- パートやアルバイトなどをしている、職場の健康保険などに加入していない人
- 3か月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人



加入は世帯ごと、一人ひとりが被保険者

国保の加入は世帯ごとで、届け出や保険料(税)の納付などは世帯主が行いますが、家族の一人ひとりが被保険者となります。

メタボを予防!

わかみんのワンポイント健康アドバイス

食事編 外食時は、一品料理よりも
定食メニューを選ぼう!

同じカロリーでも定食の方がバランスも良くなり、満足感を得ることができます。コンビニでお弁当を選ぶときも、バランスを意識しましょう。

◆ 保険証について ◆

保険証は大切に

- 交付されたら、記載内容を必ず確認してください。間違いがあった場合は、国保の窓口へ届け出ましょう。勝手に書き直すとは無効になります。
- 貸し借りは、絶対にしないでください。法律で罰せられます。
- 医療機関に行くときは、持って行きましょう。
- コピーしたものや有効期限が切れたものは、使えません。

注意 修学などで転出する場合は届け出を

届け出をしないと国保の資格を失い、保険証が使えなくなります。また、修学や施設入所を終えたらその旨の届け出が必要です。

もっと知りたい

保険証を紛失してしまったら どうすればいいの

保険証は再交付ができます。紛失したり破れたりしたときは、本人であることが確認できるものをもって、国保の窓口で再交付の手続きをしてください。

保険証は、国保に加入している証明書です。大切に保管しましょう。

70歳以上75歳未満の人がお医者さんにかかるときは

高齢受給者証を提示してください

※マイナンバーカードを保険証利用している場合、提示は不要です。

70歳になると、自己負担割合や自己負担限度額が変わり、自己負担割合が記載された高齢受給者証または保険証兼高齢受給者証が交付されます。

高齢受給者証の対象期間

70歳の誕生日が1日の人

その月から

75歳の誕生日

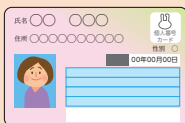
70歳の誕生日が2日～末日の人

翌月から

の前日まで

◆ マイナンバーカードについて ◆

専用のカードリーダーが設置された医療機関・薬局で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます(通称:マイナ保険証)。これにより**医療を受けるときの利便性が向上**します。



※医療機関によっては利用できない場合があります。
※2024年秋以降は新規の保険証の発行を取りやめ、マイナンバーカードと一体化する予定です。マイナ保険証の登録がない人については、被保険者資格の情報が記載された「資格確認書」が無償で交付される予定です。

保険証として利用するメリット

- 過去に処方された薬や特定健診結果が医師や薬剤師と共有され、より良い医療が受けられる。
- 就職や転職、引っ越しをしても、マイナンバーカードを健康保険証として使うことができる。
※市町村への届け出は必要
- 限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える窓口での支払いが免除される。

利用には事前の申請・登録が必要です

① マイナンバーカードを申請(未取得の場合)

- オンライン申請(パソコン・スマートフォン)
- 郵便による申請
- まちなかの証明写真機からの申請

マイナンバー
カード
交付申請▶



② マイナンバーカードを健康保険証として登録

- マイナポータルから行う
- セブン銀行ATMで行う
- 医療機関・薬局の受付で行う

マイナポータル▶



国保で受けられる給付

国保に加入していると、お医者さんにかかったときの医療費をはじめ、さまざまな給付が受けられます。

① 病気やけがで受診したとき




医療機関の窓口で保険証を提示すれば、一定の自己負担額で診療を受けることができます。

国保で受けられる医療

- 診察・検査
- 病気やけがの治療
- 薬や注射などの処置
- 入院および看護
- 在宅療養(かかりつけ医による訪問診療)
- 訪問看護(医師の指示あり)

自己負担の割合

自己負担割合は年齢と所得で異なります。

年齢	自己負担割合
小学校入学前 	2割
小学校入学後 ～ 69歳 	3割
70歳以上 75歳未満 	2割 (現役並み 所得者3割)



※70歳の誕生日の翌月(1日生まれの人は誕生月)から自己負担割合を表示した「高齢受給者証」を提示してください。

入院したときの食費・居住費

住民税非課税世帯と低所得者Ⅰ、Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」か「標準負担額減額認定証」が必要となります。

※オンライン資格確認を導入している医療機関に入院する場合は、国保の担当窓口での認定証の交付申請は不要です。



●入院したときの食費

所得区分		食費(1食につき)
下記以外の人		460円※
●住民税 非課税世帯 ●低所得者Ⅱ	90日までの入院	210円
	90日を超える入院 (過去12か月の入院日数)	160円
低所得者Ⅰ		100円



※一定の要件に該当する場合は260円です。

●65歳以上の人が療養病床に入院したときの食費・居住費

所得区分	食費(1食につき)			居住費(1日につき)	
	右記 以外の人	入院医療の 必要性が高い人	指定 難病患者	右記 以外の人	指定 難病患者
下記以外の人	460円※1	460円※1	260円		
●住民税 非課税世帯 ●低所得者Ⅱ	210円	210円※2	210円※2	370円	0円
低所得者Ⅰ	130円	100円	100円		

※1 一部医療機関では420円です。

※2 90日を超える入院(過去12か月の入院日数)の場合は160円です。

こんなときも給付があります

下記のようなときも、国保担当窓口申請すれば、給付が受けられます。



●出産したとき

被保険者が出産したときは「出産育児一時金」が支給されます。妊娠12週(85日)以降であれば、死産・流産でも支給されます。原則として国保から医療機関などに直接支払われます。(直接支払制度)

●亡くなったとき

被保険者が亡くなったとき、葬儀を行った人(喪主等)に「葬祭費」が支給されます。

●移送の費用がかかったとき

医師の指示により、入院や転院時に、緊急その他やむを得ず車などを利用した場合、申請して認められれば、その費用が支給されます。

国保(保険証)が使えないとき

◆病気とみなされないもの

- 正常な妊娠・出産
- 経済上の理由による妊娠中絶
- 軽度のシミ・アザ・わきがなど
- 予防接種
- 美容整形
- 歯列矯正
- 健康診断・人間ドック

◆他の保険が使えるとき

労災保険の対象となるときなど



国保の保険給付の制限

けんか、泥酔、故意の事故や犯罪によるけがや病気のときなど

◆ 第三者行為について ◆

もっと
知りたい

交通事故にあったときは どうすればいいの？

交通事故など第三者の行為でけがをした場合でも、国保でお医者さんにかかることができます。その際には**必ず国保の窓口**に届け出をしてください。

※国保への届け出には「第三者行為による傷病届」のほかに、保険証や交通事故証明書などの書類が必要になります。必要な書類については国保の窓口にお問い合わせください。

示談の前に相談を

国保の窓口へ届け出る前に示談が成立していたり相手側から治療費を受け取っていたりすると、国保で治療が受けられなくなる可能性があります。

その他の第三者行為(国保の窓口へ届け出てください)

- スキー・スノーボードなどの衝突・接触事故
- 他人の動物にかまれた
- 工事現場からの落下物などによるけが
- 食中毒 など



メタボを予防!

わかみんのワンポイント健康アドバイス

食事編

食べる順番で
カロリーダウン!

医療費が高額になったとき

1か月に支払った医療費の一部負担金が一定額を超えたときは、申請により超えた分が「高額療養費」として支給されます。

70歳未満の人の場合

同じ人が、同じ月内に、同じ医療機関に支払った一部負担金が、下表の限度額を超えた場合、申請によりその超えた分が支給されます。



【自己負担限度額(月額)】

所得区分		年3回目まで	年4回目以降*
基準 総所得 額	ア 901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	イ 600万円超～ 901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	ウ 210万円超～ 600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	エ 210万円以下	57,600円	44,400円
	オ 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※過去12か月間に、ひとつの世帯で高額療養費の支給が3回以上あった場合、4回目からは限度額が変わります。他の市区町村へ転居しても、同じ都道府県内で住民票の世帯構成が同じ等の条件を満たしている場合は、高額療養費の支給回数が増え続けます。

- 同じ世帯で、同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。
- 同じ医療機関で、入院と外来、内科と歯科の療養は別計算となります。
- あらかじめ国保担当窓口へ申請し、交付された「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口へ提示することにより、窓口での支払いが限度額までとなります。

汁物や野菜など、カロリーの低いものでお腹を落ち着かせてから食べることで、カロリーダウンが期待できるよ。



70歳以上75歳未満の人の場合

外来(個人単位)の限度額を適用後に、外来+入院(世帯単位)の限度額を適用します。

【自己負担限度額(月額)】

所得区分		外来(個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	年4回目以降
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円	
	Ⅱ 380万円以上	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円	
	Ⅰ 145万円以上	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円	
一般		18,000円(年間上限 [※] 144,000円)	57,600円	44,400円
低所得者Ⅱ		8,000円	24,600円	-
低所得者Ⅰ		8,000円	15,000円	-

※年間上限は8月～翌年7月の限度額です。



メタボを予防!

わかみんのワンポイント健康アドバイス

【運動編】

今より「10分」長く体を動かそう!

厚生労働大臣が指定する特定疾病の場合

先天性血液凝固因子障害の一部・人工透析が必要な慢性腎不全・血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症の人は、「特定疾病療養受療証」(申請により交付)を医療機関の窓口に表示すれば、自己負担額は1か月1万円(70歳未満で人工透析が必要な慢性腎不全の人のうち、基準総所得額が600万円を超える人は2万円)までとなります。

高額医療・高額介護合算療養費制度

国保と介護保険の限度額を適用後、年額(毎年8月～翌年7月)の合計が下記の限度額を超えたときは、申請によりその超えた分が支給されます。

● 70歳未満の人の限度額

所得区分		
ア	901万円超	212万円
イ	600万円超～901万円以下	141万円
	210万円超～600万円以下	67万円
エ	210万円以下	60万円
オ	住民税非課税世帯	34万円

● 70歳以上75歳未満の人の限度額

所得区分		
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	212万円
	Ⅱ 380万円以上	141万円
	Ⅰ 145万円以上	67万円
一般		56万円
低所得者Ⅱ		31万円
低所得者Ⅰ		19万円

※自己負担限度額を超える額が500円を超える場合に限り支給されます。

はじめから激しい運動をすると、長続きしない可能性も。まずは、10分長く体を動かすことを目標にしてみよう!

所得区分について

● 現役並み所得者

同一世帯に住民税課税所得145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる人(条件により「一般」区分と同様になる場合があります)。

● 住民税非課税世帯

同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の人。

● 低所得者Ⅱ

70歳以上75歳未満で、同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の人(低所得者Ⅰ以外の人)。

● 低所得者Ⅰ

70歳以上75歳未満で、同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金収入は80万円、給与所得は10万円を控除)を差し引いたときに0円となる人。

● 一般

上記以外の人。

■ 基準総所得額

前年の総所得金額等－基礎控除額(43万円 ※合計所得金額が2,400万円を超える人は、基礎控除額が変わります。)

◆ ジェネリック医薬品について ◆

「ジェネリック医薬品」は新薬の特許期間が過ぎたあと新薬と同じ有効成分で製造した薬のことです。

品質と安全性

「ジェネリック医薬品」は新薬と同じ有効成分で製造されており、厚生労働省により、新薬と同等の効果と安全性をもつと認められた上で販売されています。

ジェネリック医薬品は価格が抑えられています

ジェネリック医薬品の価格は、新薬の2～7割ほどのものが多いです。ジェネリック医薬品を選ぶことは、ご自身の負担を減らすだけでなく、国全体の医療費を減らすことにつながります。

ジェネリック医薬品を希望する場合

医療機関や薬局の窓口で希望する旨を伝えましょう。



ジェネリックで拓く、医療の未来。

ジェネリック
医薬品の工場を
見てみよう▶



@official_jga



YouTube



17



Japan Generic Medicines Association
日本ジェネリック製薬協会

保険料(税)の決めり方

みなさんの納める保険料(税)は、国保制度を支えるための大切な財源になります。納め忘れなどがないようご協力をお願いします。

《**決めり方**》 保険料(税)は、国保加入者の所得や人数などに応じて、世帯単位で決まります。

所得割 + 資産割 + 均等割 + 平等割 = 世帯の保険料(税)

※市町村によって割合や組み合わせは異なります。

保険料(税)を納めないでいると

特別な事情がないのに、保険料(税)を滞納していると、次のような措置がとられます。

1 納期を過ぎると
督促が行われ、延滞金などを徴収される場合があります。

2 それでも納めないと
有効期間の短い「短期被保険者証」*が交付される場合があります。

3 さらに滞納が続くと
保険証を返してもらい、「資格証明書」*が交付される場合があります。お医者さんにかかるときは医療費がいったん全額自己負担になります。

4 一定期間を過ぎると
国保の給付が全部、または一部差し止めになります。

●滞納が続くと、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合があります。

※2024年秋以降、健康保険証の廃止に伴い、交付されなくなる予定です。

保険料(税)の内訳と納め方

保険料(税)の内訳は、年齢によって異なります。

40歳未満の人

保険料(税) = 医療保険分 + 後期高齢者支援金分

医療保険分と後期高齢者支援金分を国保の保険料(税)として納めます。

医療保険分と後期高齢者支援金分を納めるのね



年度途中で40歳になる人は…

40歳になる月(誕生日が1日の人はその前月)の分から、介護保険分を納めます。

40歳以上65歳未満の人

保険料(税) = 医療保険分 + 後期高齢者支援金分 + 介護保険分

医療保険分と後期高齢者支援金分と介護保険分を国保の保険料(税)として納めます。

すべて合算して納めるのね



年度途中で65歳になる人は…

65歳になる月の前月(誕生日が1日の人はその前々月)までの介護保険分を年度の始めに計算し、医療保険分、後期高齢者支援金分と合計した額を年間の保険料(税)として納めます。

65歳以上75歳未満の人

保険料(税) = 医療保険分 + 後期高齢者支援金分

介護保険料 = 介護保険分

介護保険料と別々に納めるのね



- 医療保険分と後期高齢者支援金分を国保の保険料(税)として納めます。
- 介護保険料は国保の保険料(税)と別に納めます。

口座振替で保険料(税)納付ができます。

口座振替で納め忘れを防ぎましょう。納付通知書、預金通帳、通帳届出印を持って、市町村指定の金融機関で手続きができます。