

こんなときは、必ず14日以内に届け出をしましょう

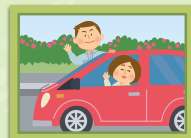
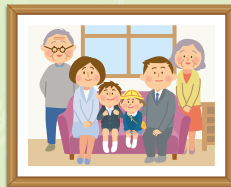
	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に入るとき	他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書
	職場の健康保険などをやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険などの被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	在留カード、パスポート
国保をやめるとき	他の市町村に転出するとき	保険証等*
	職場の健康保険などに加入したとき	国保の保険証等*と職場の健康保険に加入したことを証明するもの
	職場の健康保険などの被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証等*、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	保険証等*、保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめるとき	保険証等*、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	保険証等*
	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	保険証等*、在学証明書、他市町村住民票
	保険証等*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等*

★「マイナ保険証」、「保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」のことで。
 ※マイナ保険証をお持ちでない場合は、上記のほかに、「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。
 ※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12月)

国保のしおり



和歌山県国保連合会
 マスコットキャラクター
 「わかみん」



- 国保に加入する人 6
 マイナンバーカードと保険証の一体化について... 7
 - 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
 健康を維持して医療費を節約! 16
 - 保険料(税)の決まり方 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

こ
 こ
 こ



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ませんよ！

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。ご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！

特定健診を毎年受けていると、生活習慣病の早期発見・重症化予防などにつながり、結果としてかかる医療費が安くすみます。また、健康に対する意識も高まるため、日頃から生活習慣の改善を心がけるようになり、健康的な毎日を送れるというメリットもあります。



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 今年は受けなくていいでしょ

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、病気になる前に行うのが健診です。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。



若い人は受けなくてもいいんだよね

「特定健診」は40歳以上が対象ですが、20代30代から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。次のページを参考に生活習慣の改善に取り組みましょう。

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	いつも大盛りにご飯を食べているなら、普通盛りに。	カレーパン (120g) 362kcal あんぱん (120g) 320kcal
ショートケーキ (1個60g) 191kcal	羊羹 (1切70g) 202kcal	普通盛り (150g) 234kcal	コーラ (500ml) 230kcal
せんべい (3枚30g) 110kcal	まんじゅう (50g) 154kcal	小盛り (100g) 156kcal	スポーツ飲料 (500ml) 105kcal
チョコレート (3粒15g) 83kcal	りんご (1/2個) 80kcal	バナナ (1本) 93kcal	缶コーヒー (180ml) 68kcal
	みかん (1個) 37kcal	お茶 (500ml) 0kcal	

出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

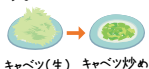
おやつは低カロリーな果物がおすすめ。

飲み物をお茶にして、摂取エネルギーを大幅にカット。

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。



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



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長く歩く

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。

エレベーターではなく階段を使う

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

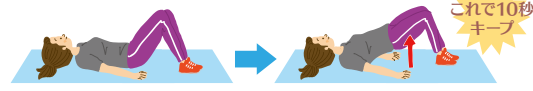


かかと上げ 1セット10回

- 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、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。

コラム

出産する場合、保険料(税)が免除されます

【対象者】 令和5年11月以降に出産*した、あるいは出産を予定する国保加入者。

* 妊娠85日以上分娩。早産、流産、死産、人工妊娠中絶を含む。

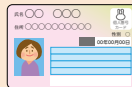
【内容】 出産日(予定日)が属する月の前月から、出産日(予定日)が属する月の翌々月までの4か月分*の均等割および所得割全額が免除されます。

* 多胎妊娠の場合は、出産日(予定日)が属する月の3か月前以降の6か月分

申請
必要

◆ マイナンバーカードと保険証の一体化について ◆

令和6年12月2日以降は新規の保険証が発行されなくなり、マイナンバーカードでの保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行します。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」が交付されます。



◆ マイナ保険証を利用しましょう ◆

保険証として利用するメリット

- マイナポータルにより、過去に処方された薬や健診結果が閲覧でき、医師や薬剤師とも共有できるので、より良い医療が受けられます。
- 就職や転職、引っ越しをしても、マイナンバーカードを保険証として使うことができます。
※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ます。

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▶



「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」について

「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」とは…マイナンバーカードを保険証として登録している人に対して、自身の被保険者資格等を簡単に把握できるよう、新規に資格を取得した際や負担割合が変更になったとき(70歳以上の方)などに交付されるものです。これにより、マイナ保険証を利用できない医療機関でも受診することができます。

交付対象者 マイナ保険証を保有している人[※]

※資格確認書が交付されている人は対象外です。また、「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」のみで医療機関を受診することはできません。受診の際は、必ずマイナ保険証とセットで提出するようにしてください。

70歳以上の人

70歳になると、自己負担割合が変わり、「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」、「資格確認書」、「高齢受給者証」のいずれかが交付されます。

70歳の誕生日が
1日の人

その月から

75歳の誕生日
の前日まで

70歳の誕生日が
2日～末日の人

翌月から

※令和6年12月1日までに発行された保険証・高齢受給者証は、記載されている有効期限まで使用可能です。

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。

病気やけがで受診したとき




医療機関等で保険証を利用すれば、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。

※マイナ保険証をお持ちの場合は不要です。

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」が「標準負担額減額認定証」が必要となります。

※マイナ保険証をお持ちの場合は不要です。

●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		490円 ^{※1}
●住民税 非課税世帯 ●低所得者Ⅱ	90日までの入院	230円
	90日を超える入院 ^{※2} (過去12か月の入院日数)	180円
低所得者Ⅰ		110円

※1 一定の要件に該当する場合は280円です。

※2 90日を超える入院の適用を受ける方は事前に申請が必要です。

●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	490円 ^{※1}	490円 ^{※1}	280円	370円	0円
●住民税 非課税世帯 ●低所得者Ⅱ	230円	230円 ^{※2}	230円 ^{※2}		
低所得者Ⅰ	140円	110円	110円		

※1 一部医療機関では450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180円です。適用を受ける方は事前に申請が必要です。



こんなときも給付があります

下記のようなときも、国保担当窓口へ申請すれば、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。

国保が使えないとき

◆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

◆柔整等で保険の対象とならないもの

単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術など

詳しくは▶



◆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、保険証等*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
- 他人のペット(飼い犬など)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。

※マイナ保険証をお持ちの場合は不要です。

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%
	Ⅱ	380万円以上	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%
	Ⅰ	145万円以上	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%
一般		18,000円 (年間上限*144,000円)	57,600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		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
ウ	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		所得区分
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得	690万円以上
	Ⅱ	380万円以上
	Ⅰ	145万円以上
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!



健康を維持して医療費を節約!

セルフメディケーションって何?

いま、健康の維持・増進と医療費の節約につながる方法として「セルフメディケーション」が注目されています。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**」です。

取り組みのイメージ

- ▶ 適度な運動・バランスの取れた食事・十分な睡眠などで、体調を自己管理する
- ▶ 軽い不調には、市販のOTC医薬品(ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品)を使用して対処する



複数服薬のリスク(ポリファーマシー)を避けるために

複数の服薬には副作用などを起こすリスクが高くなり、また服薬ミスにもつながります。不必要なお薬の処方ば医療費も圧迫します。以下の点に注意し、服薬によるリスクを減らすよう心がけることが大切です。

- 同じ効果を持つお薬を重複して使用しない
- 使用する薬剤の種類が増えすぎたときは、医師や薬剤師などの専門家に相談する。(目安は6種類以上)
- 服薬前には必ず説明書を読む
- お薬手帳は一冊にまとめ、服薬状況を管理する。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

新薬に比べて安価なジェネリック医薬品を活用しましょう。使用の際は医師や薬剤師に相談してください。

ますます便利に! お薬手帳

お薬手帳は、自身が服用しているお薬の情報を記録するための手帳です。この手帳によって、薬の重複や飲み忘れの問題を未然に防ぐことができます。また医師や薬剤師に正確な情報を提供することで、より適切な治療を受けることにつながります。そのため、お薬手帳が複数ある場合は、1冊にまとめるようにしましょう。



最近では、スマートフォンのアプリによる電子版のお薬手帳も普及しています。電子版のお薬手帳では、自身の健康情報の管理のほか、医療機関のお薬の処方記録を一括管理できるなどの機能があり、利便性が高くなっています。

電子版 お薬手帳



リフィル処方箋ご存知ですか?

「リフィル処方箋」とは、症状が安定している患者に対して、医師の判断で発行される、**上限3回まで繰り返し使用できる処方箋**です。

期限内で医師の診察を受けることなく、薬局で薬を受け取ることができるので、患者にとっては、通院にかかる負担の軽減が期待できます。

海外ではすでに導入されている制度で、日本では2022年4月に導入されました。



保険料(税)の決まり方

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。

【決まり方】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。



※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

「特別療養費の事前通知」が交付され、医療機関を受診した際は、いったん医療費の全額を自己負担することになります。

3 さらに滞納が続くと

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。

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

$$\text{保険料(税)} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分}$$

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

$$\text{保険料(税)} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{介護保険分}$$

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

$$\text{保険料(税)} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分}$$

$$\text{介護保険料} = \text{介護保険分}$$

- 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。
- 介護保険料は国保の保険料(税)と別に納めます。

介護保険料と別々に納めるのね



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。