

# 国民健康保険だより

発行／大和郡山市保険年金課 令和元年12月15日

国民健康保険加入の  
40歳から74歳  
のみなさま!

## 1月末まで! 特定健診はお早めに!

特定健診とは、高血圧症や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病の早期発見および生活習慣病に起因するより重い病気(脳や心臓血管系など)の予防に役立つ、大切な健診です。年に1回受診して、生活習慣病の予防に努めましょう。

### 1 まずは予約

受診する医療機関を決め、予約しましょう。



### 2 受診

生活習慣病の危険性を早期に発見するための検査が行われます。

**持ち物**

- ・国民健康保険の保険証
- ・受診券
- ・質問票
- ・自己負担額 1,000円



### 3 結果を確認

受診から2~3ヶ月後に、市役所から結果が届きます。生活習慣病になりやすいとされた人には、合わせて無料で使える「特定保健指導利用券」をお送りします。

### 健診項目

- 問診
- 身体計測 (身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査 (診察)
- 血圧測定
- 尿検査 (尿糖、尿蛋白)
- 血液検査
  - ・ 肝機能  
GOT (AST)、GPT (ALT)、 $\gamma$ -GTP ( $\gamma$ -GT)
  - ・ 脂質  
中性脂肪、HDL コレステロール  
LDL コレステロール
  - ・ 糖代謝  
ヘモグロビンA1c  
空腹時血糖 (随時血糖)
  - ・ 腎機能  
血清クレアチニン、尿酸、eGFR
- 貧血検査
- 心電図検査
- 眼底検査 (前年の特定健診の結果から基準に該当する人のうち、医師が必要と判断した場合のみ実施)

詳しくは  
3ページを!

### 受診券を紛失した場合は再交付します。

市役所保険年金課(電話53-1151 内線322,323,341)までご連絡ください。

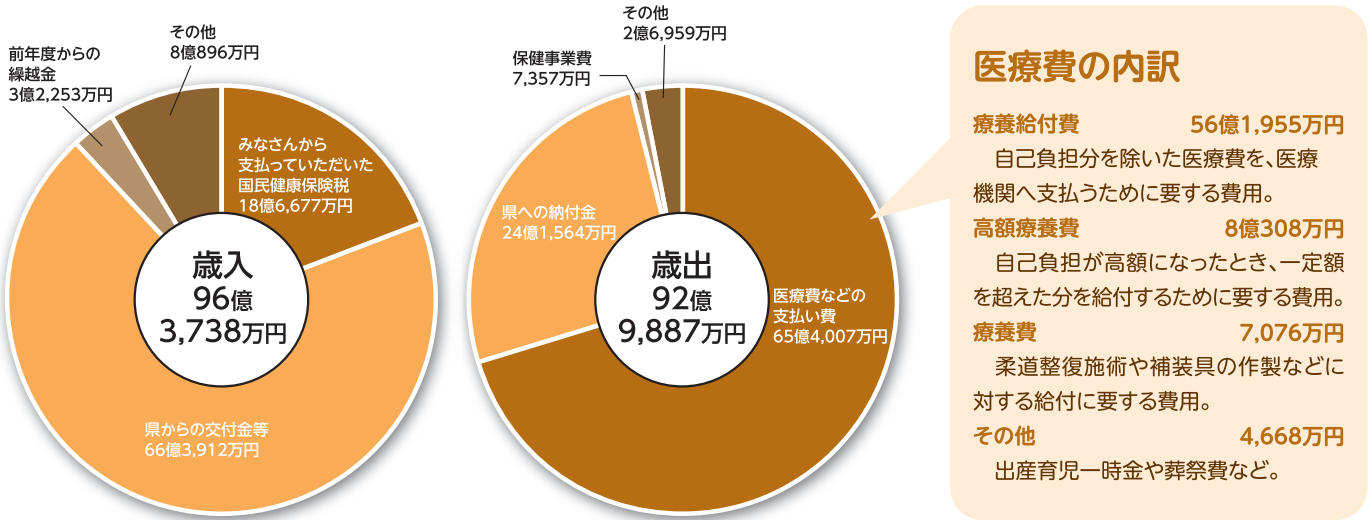
- 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、保健センター「さんて郡山」(電話58-3333)へお問い合わせください。
- 大和郡山市国民健康保険以外の保険証をお持ちの方は、ご加入の健康保険組合などにお問い合わせください。

# 大和郡山市国民健康保険の 財政状況をお知らせします

## 平成30年度 決算報告

国民健康保険事業特別会計の平成30年度決算は、歳入(収入)の合計が96億3,738万円、歳出(支出)の合計が92億9,887万円で、実質収支は3億3,851万円の黒字となりました。

また、歳入歳出差引額から前年度分の繰越金を調整した単年度収支は、1,598万円の黒字となっています。



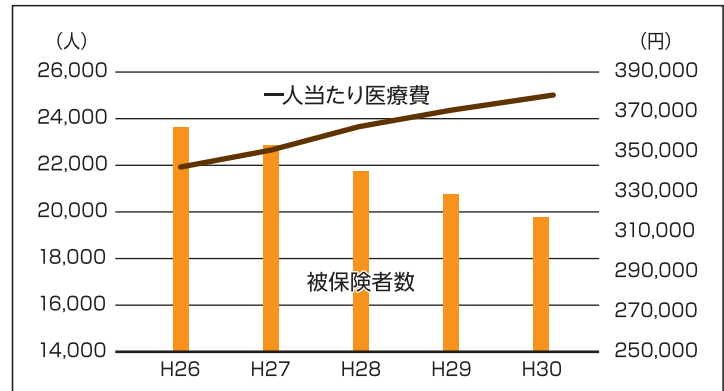
※平成30年度からの国民健康保険の県域化に伴い、財政の仕組みが大きく変わりました。

これまでは国や県、被用者保険とそれぞれ交付金や拠出金の精算をしていましたが、国民健康保険の財政運営の責任主体が都道府県となったことから、必要な費用の大部分を県からの収入に拠ることになっています。

### 過去5年間の被保険者数と一人当たり医療費

被保険者は過去5年減少を続けていますが、一人あたりの医療費は増加傾向にあります。

今後も厳しい保険財政の運営となることが予想されることから、引き続き医療費適正化への取組に、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 医療費の お知らせ

大和郡山市国民健康保険を使って治療を受けた医療費について確認していただき、日ごろの健康づくりの大切さと医療費の負担についてご理解をいただくため、医療機関を受診した世帯に対して、医療費のお知らせをお送りしています。

お知らせが届いたら、医療機関が発行した領収書と照らし合わせてください。

**をご確認ください。**金額が大きく合わないときは、医療機関に確認してみましょう。

※「医療費のお知らせ」には、医療費の金額と患者負担額が記載されています。医療費の金額は総医療費(10割分)が記載されており、患者負担額は総医療費のうち3割分(年齢や所得によっては2割または1割)が記載されています。

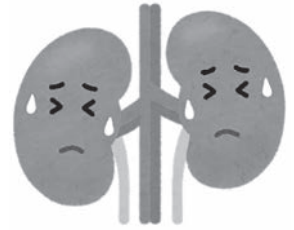
※医療機関で支払う金額は、10円未満を端数処理しています。そのため領収書の金額と「医療費のお知らせ」の患者負担額には若干の差異があります。

知っていますか？

**CKD!!**

Chronic Kidney Disease  
(慢性腎臓病)

腎臓は、体の中の不要なものを尿として排泄したり、体内の水分量やミネラルの調整をしたりして、体内の環境を整えるために働いています。しかし、糖尿病や高血圧などによって、腎臓の機能が低下してしまうことがあります。この病気がCKD（慢性腎臓病）です。



**CKDの初期は  
自覚症状がありません!**

貧血や疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。

**進行すると人工透析が  
必要なことも…**

病気が進行し、腎臓の機能が著しく低下したときは最悪の場合、人工透析が必要になることもあります。CKDの悪化によって、日常生活に大きな制約を受けることになり、経済的にも大きな負担となります。

**心臓や脳血管障害の  
原因にも。**

腎臓の働きが悪くなると、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの重い病気を引き起こしやすくなります。

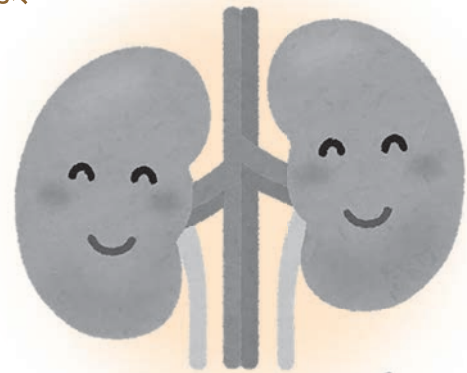


## 腎臓を守るために、きょうからできること。

腎臓は、絶えず働き続けています。そんな腎臓を守るためには、生活習慣の改善によって休ませてあげることが基本です。

**塩分のとりすぎに注意!**

塩分の摂りすぎは血圧の上昇を招き、腎臓の働きに悪い影響を与えます。塩分は1日6g未満を目標にして、塩分の多い食べ物は控えるようにしましょう。薄い味付けで、素材のおいしさを楽しむのもよいですね。



**お酒はほどほどに。**

お酒は1日に日本酒なら1合まで、ビールなら500ml1缶まで。大量の飲酒は腎臓に負担をかけます。お酒はほどほどに楽しみましょう。

**禁煙に挑戦しよう!**

たばこは腎機能を低下させることがわかっています。たばこをやめるとごはんがおいしくいただけるといいます。喫煙者はぜひ、禁煙に挑戦しましょう。



**特定健診で腎臓をチェックしよう!⇒詳しくは表面をご覧ください。**

**柔道整復施術等について  
アンケート調査に  
ご協力をお願いします。**

接骨院や整骨院等で保険証が使える状況は限定されています。大和郡山市では、保険給付の適正化を図るため、施術を受けられた被保険者の方へのアンケート調査を実施しています。

調査は、施術を受けられた方の中から対象者を抽出し、受診内容などについてお尋ねするものです。お手数をおかけしますが、調査票が届きましたらご協力をお願いいたします。

# 非自発的失業者を対象とした国民健康保険税の軽減措置について

倒産・解雇等の事業主都合による離職（雇用保険の特定受給資格者）や雇い止めなどにより離職（雇用保険の特定理由離職者）したため職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入された人を対象に国民健康保険税の軽減申請を受付しています。

## 対象となる人

次のすべての条件を満たす人が対象です。

- ①大和郡山市の国民健康保険に加入していること
- ②離職時点で65歳未満であること
- ③平成26年3月31日以後の離職により、雇用保険受給資格者証を持っていること
- ④雇用保険受給資格者証の離職理由コードが右記のいずれかであること

離職者区分	離職理由コード
特定受給資格者	11, 12, 21, 22, 31, 32
特定理由離職者	23, 33, 34

※特定受給資格者または特定理由離職者であるかは、雇用保険受給資格者証の第1面「離職理由」欄に記載の番号で確認します（ただし、高年齢受給資格者および特例受給資格者の方は対象となりません）。

## 軽減内容

保険税の所得割を算定する際、失業した日の翌日からその翌年度末までの間、対象者の**給与所得を30 / 100**として算定します。

## 軽減期間

軽減措置の適用期間は、次の表のとおりです。

### 〈国民健康保険税に適用される期間〉

失業した日	保険税の軽減期間
平成26年3月31日～平成27年3月30日	平成28年3月まで（27年度分）
平成27年3月31日～平成28年3月30日	平成29年3月まで（27, 28年度分）
平成28年3月31日～平成29年3月30日	平成30年3月まで（28, 29年度分）
平成29年3月31日～平成30年3月30日	平成31年3月まで（29, 30年度分）
平成30年3月31日～平成31年3月30日	令和2年3月まで（30, 31年度分）
平成31年3月31日～令和2年3月30日	令和3年3月まで（31, 令和2年度分）

## 申請方法

保険証、雇用保険受給資格者証および印鑑を持参し、軽減適用申請書を保険年金課へ提出してください。その際、雇用保険受給資格者証の写しをいただきます。

※雇用保険受給資格者証がないと申請できませんので、紛失しないようにしてください。紛失した場合の再発行はハローワークにお問い合わせください。

※この軽減制度に該当されない場合でも、大和郡山市の条例による減免制度の対象となる場合もあります。

## 国民健康保険税の還付をかたった詐欺にご注意を!

「国民健康保険税を払いすぎているので還付通知を送付したがまだ手続きをしていただけていない。」と口座番号等を聞き出し、ATMで手続きを誘導するような詐欺があります。

市役所では、ATMで還付金を受け取っていただくような事は行っておりません。心あたりのない還付金についての電話があれば、市役所へ確認をしてください。

