

12月号



国民健康保険だより

発行／大和郡山市保険年金課 令和5年12月15日

国民健康保険加入の

40歳から74歳の
みなさまへ

—— 受診がまだの人はお早めに！ ——

特定健診は2月末まで

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、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

予約

受診する医療機関を決めて医療機関に受診日の予約をしましょう。



2

受診

持ち物

- 国民健康保険の保険証
- 質問票
- 受診券
- 自己負担額500円



3

結果確認

受診から **2~3ヶ月後** に市役所から結果を通知します。健康管理・生活習慣の改善にお役立てください。

なお、検査結果の数値から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。ぜひご利用ください。

健康診断結果の提出のお願いについて（特定健康診査を除く）

今年度中に、特定健康診査を受診されるかわりに職場の健診や人間ドック等を受診されている人はぜひ、健診結果の提供にご協力をお願いします。

結果の提供をいただいた人のうち右記の条件をすべて満たす人には **1,000円分** の商品券を進呈します。

受付場所

市役所 保険年金課給付係（1階③窓口）

対象
となる人

- 大和郡山市国民健康保険特定健診対象者のうち特定健診を受診していない人
- 特定検診の項目のうち、心電図、貧血を除くすべての項目が記載された健診結果をご提供いただいた人
- 提供いただく健診結果の受診日時点に本市国民健康保険の資格がある人

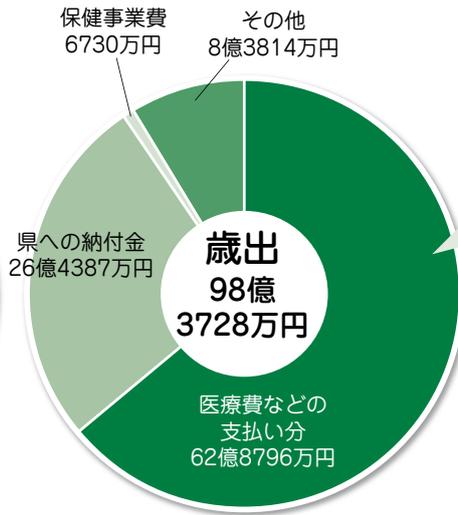
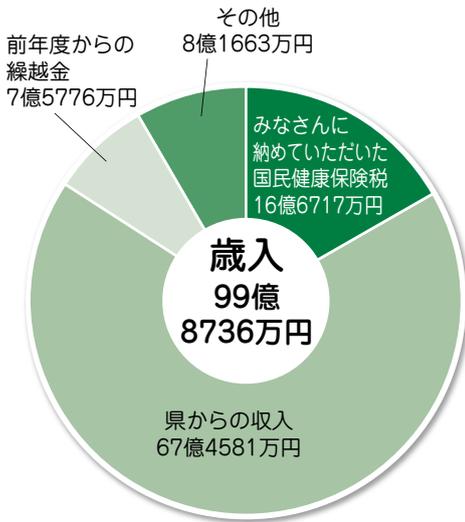
令和5年度の
受付期間

令和6年6月30日まで

大和郡山市国民健康保険の 財政状況をお知らせします

令和4年度 決算報告

国民健康保険事業特別会計の令和4年度決算は、歳入(収入)の合計が99億8,736万円、歳出(支出)の合計が98億3,728万円で、実質収支は1億5,009万円の黒字となりました。



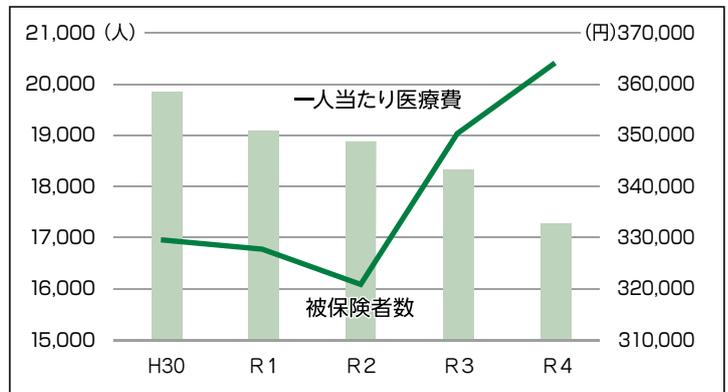
医療費の内訳

- 療養給付費** 54億726万円
自己負担分を除いた医療費を、医療機関へ支払うために要する費用。
- 高額療養費** 8億219万円
自己負担が高額になったとき、一定額を超えた分を給付するために要する費用。
- 療養費** 4785万円
柔道整復施術や補装具の作製などに対する給付に要する費用。
- その他** 3065万円
出産育児一時金や葬祭費など。

被保険者数は昨年度も減少となり過去5年減少を続けています。一人あたりの医療費の額は昨年度に引き続き増加しました。

今後も厳しい保険財政の運営となることから、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。

過去5年間の被保険者数と一人当たり医療費



医療費のお知らせをお送りしています！

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、右表のとおり年間4回に分けて「医療費のお知らせ」をお送りしています。医療機関が発行した領収書と照らし合わせ、金額が大きく異なる場合は、医療機関に確認してください。

お知らせする医療費の内容	お知らせする時期
1～3月に受診したもの	その年の6月末に発送
4～6月に受診したもの	その年の8月末に発送
7～10月に受診したもの	その年の12月末に発送
11～12月に受診したもの	翌年の2月末に発送

※審査の都合上、お知らせの該当月の医療費の記載が次回のお知らせに遅れて記載される場合がございます。ご了承ください。

セルフメディケーションで健康的な毎日を！

●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」とされています。

セルフメディケーションの効果

- ・ 毎日の健康管理の習慣が身につく。
- ・ 医療や薬の知識が身につく。
- ・ 疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる。
- ・ 通院が減ることで、医療費の増加を防ぐ。

どのようなことをすればいいの？

- ・ 健康を意識した適度な運動
- ・ 十分な睡眠
- ・ 栄養バランスのとれた食事
- ・ 健康診断を受診して自身の体調を管理
- ・ OTC 医薬品の活用する

40歳になったら
特定健診を
受けよう！



●“OTC医薬品”ご存じですか？

OTC 医薬品とは薬局・ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できる医薬品のことです。けがや風邪といった軽度な身体の不調を手当てする際に、OTC 医薬品を上手に活用しセルフメディケーションに努めましょう。

お薬いくつ飲んでいきますか？～ポリファーマシーについて～

●ポリファーマシーとは？

多くの薬を飲んでいることにより、薬の相互作用や飲み間違い・飲み忘れ等により正しく薬を飲めなくなるなどから引き起こされる有害事象のことです。単に薬が多いことではありません。

●ポリファーマシーを防ぐために

- ・ お薬手帳は1冊にまとめ、飲んでいる薬の全体が把握できるようにしておきましょう。
- ・ かかりつけ医、かかりつけ薬局（薬剤師）をもち、飲んでいる薬の情報を共有してもらいましょう。
- ・ 薬は医師の指示通りに飲みましょう。
- ・ 新しい薬が追加されたり、薬が変わったりした時は、体調に変化がないか注意しましょう。
- ・ 気になる症状があるときは、かかりつけ医、かかりつけ薬局（薬剤師）に相談しましょう。
- ・ OTC医薬品やサプリメントも影響することがあります。相談の際は、お薬手帳とともにこれらの服用履歴も伝えましょう。



お問い合わせ 保険年金課 給付係 53-1643

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や、雇い止め等による離職により、国民健康保険に加入されている方を対象として、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。
- ②離職時点で65歳未満である。
- ③平成28年3月31日以降の離職である。
- ④雇用保険受給資格者証を持っており、**離職理由コードが上記のいずれかになっている。**

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

軽減内容

下記の軽減期間中、対象者の給与所得を30/100と見なして保険税を算定します。

→ **保険税の所得割部分が安くなります。**

軽減期間

軽減措置の適用期間は、失業した日から数えて2回目の3月末日までとなります。

→ **最長で2年度の間、保険税額が軽減されます。**

申請方法

- ①保険証
- ②雇用保険受給資格者証
- ③印鑑

上記の3点を、保険年金課・保険税係の窓口（市役所1階22番）までご持参ください。
窓口にて申請書の記入と捺印をしていただきます。

※雇用保険受給資格者証を紛失された場合、ハローワークまでお問い合わせください。

国民健康保険税の還付をかたった詐欺にご注意を!

「保険税を払いすぎているので還付金が発生するが、まだ手続きをして頂いていない」
などと言って口座番号を聞き出し、ATMで手続きを誘導するような詐欺があります。

市役所からの還付金を、ATMで受け取っていただくようなことはございません。

心当たりのない還付金についての電話があれば、手続きの前に一度、
市役所へ確認してみてください。（大和郡山市役所 ☎0743-53-1151）

