

知って安心!

国保の ポイント



人生100年時代の健康づくり〇×クイズ付き

スマホやタブレットで読みます。

デジタル
ブック



〇文字サイズ拡大、自動音声読上げ

※ベトナム語のみ、
音声読上げに対
応していません。

〇10言語で読める・聞ける（音声読上げ対応）

[Automatic Translation] 英語 (English)、

中国語 [簡体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文)]、韓国語 (한국)、
ポルトガル語 (Português)、タイ語 (ภาษาไทย)、ベトナム語 (Tiếng việt)、
スペイン語 (Español)、インドネシア語 (Bahasa indonesia)

↑ ここを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

江津市国民健康保険

「資格確認書」または 「資格情報のお知らせ」 が交付されます



マイナンバーカード（個人番号カード）を持っている

いいえ



保険証利用の申し込みをした
(マイナ保険証を持っている)

●マイナ保険証については、裏表紙をご覧ください。

はい

資格確認書

マイナ保険証を持
っていない人などに交付
されます。

医療機関などの窓口
で提示すれば、一定の
窓口負担で医療を受
くことができます。



資格情報のお知らせ

マイナ保険証を持
っている人に交付され
ます。

マイナ保険証が利用でき
ない医療機関などでは、窓
口でマイナ保険証といっ
しょに提示してください。
一定の窓口負担で医療を受
くことができます。



臓器提供の意思表示にご協力を

マイナンバーカードや資格確認書
などには、臓器提供に関する意思表
示欄が設けられています。意思表示
欄への記入にご協力ください。



人生100年時代の健康づくり ○×クイズ

日本人の平均寿命は年々伸び、「人生100年時代」も夢ではなくなりました。
しかし、長寿であっても、健康でなければ、不自由な生活を長く送ることにな
ります。

次ページからの○×クイズに答え、健康知識を身につけて、「人生100年時
代」を元気に楽しみましょう！



国保は支え合いの制度 4
国保に加入する人 5

こんなときは届け出を 6

70歳以上人の医療 8

医療機関にかかるとき 10

いったん全額自己負担になる場合 12

こんなときにも給付があります 15

交通事故などにあったとき／国保が使えないとき 16

医療費が高額になったとき 17

保険料の決まり方 22

保険料の納め方 24

保険料を納めないと 26

各種検診について 27

上手な医療の受け方で医療費節約 30



運動不足は
死亡原因になる



答えは
次ページ

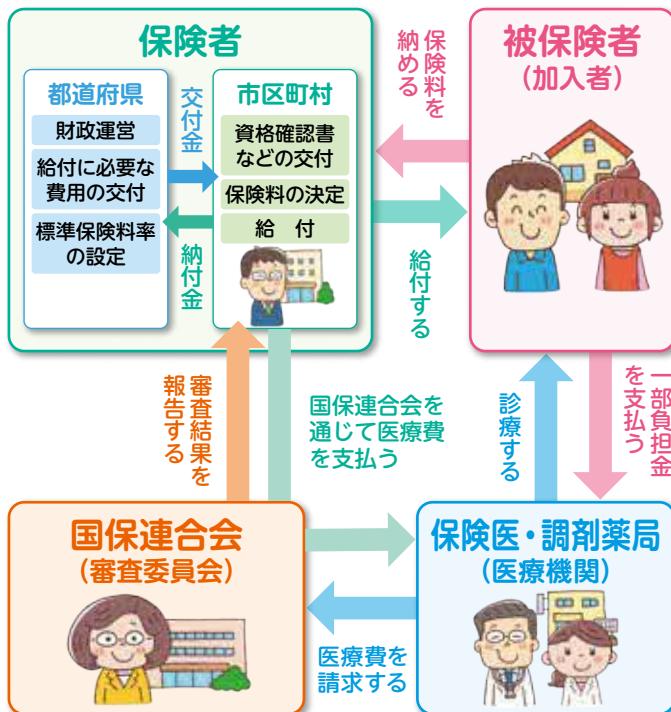
国保は支え合いの制度

Point



- 国民健康保険（国保）は、都道府県と市区町村が共同で運営しています。
- 病気やけがをしたとき、安心して医療が受けられるように、みんなで助け合う制度です。

国保のしくみ



問1の答え



日本では、「運動不足」が原因で、毎年約5万人が亡くなっています、死亡原因（感染症以外）の3位です※。座っている時間が長いほど、死亡リスクが高くなります。長生きをするには運動不足解消が不可欠です。

※厚生労働省資料より

国保に加入する人

Point

- 国保は職場の健康保険、後期高齢者医療制度（P9参照）に加入している人や生活保護を受けている人以外のすべての人が加入します。
- 加入は世帯ごとですが、一人ひとりが被保険者です。

国保に加入するのはこんな人

- 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
- パートやアルバイトなどをしていて、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（医療滞在ビザで入国した人、観光・保養目的の在留資格を持つ人などは除く）
- 退職して職場の健康保険などをやめた人

国保の加入は世帯ごと

- 国保は世帯ごとに加入しますが、世帯の一人ひとりが被保険者になります。届け出や保険料の納付などは、世帯主がまとめて行います。

問2

運動は30分以上
続けないと
健康効果がない



答えは
次ページ

こんなときは届け出を

Point



- 国保に加入するときややめるときは、「14日以内」に届け出が必要です。

| こんなとき | 届け出に必要なもの |
|--|-----------------------------|
| 転入してきたとき | 転入前の資格確認書もしくは資格情報のお知らせ |
| 職場の健康保険をやめたとき | 職場の健康保険をやめた証明書（資格喪失証明書、離職票） |
| 職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき | 職場の健康保険をやめた証明書（資格喪失証明書） |
| こ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 |
| 転出するとき | 印かん |
| 職場の健康保険に加入したとき | 資格確認書もしくは資格情報のお知らせ |
| 職場の健康保険の被扶養者になったとき | 印かん |
| 国保被保険者が死亡したとき | 印かん |
| 生活保護を受け始めたとき (届け出が不要な場合があります) | 印かん |
| 外国籍の人がやめるとき | 在留カード |
| 住所が変わったとき | 印かん |
| 世帯主や氏名が変わったとき | 印かん |
| 世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき | 印かん |
| 修学のため、別に住所を定めるとき | 在学証明書（原本）もしくは、学生証の写し |
| 資格確認書や資格情報のお知らせをなくしたとき（あるいは汚れて使えなくなったとき） | （使えなくなった資格確認書や資格情報のお知らせ） |

●代理人による手続きの際には委任状が必要となる場合があります。

問2の答え



短い時間でも健康効果があります。また、掃除や庭仕事、犬の散歩などの生活活動もりっぱな運動です。今より1日10分多く体を動かしましょう。ウォーキングは、無理なく続けやすいおすすめの運動です。

- 郵送やWEBもご活用を
- 国保の届け出は、郵送やWEBでできる場合があります。
- 江津市のホームページでご確認い
- ただくか、国保担当窓口にお問い合わせください。



加入の届け出が遅れると

- 新しく加入資格を得た国保に加入の届け出をするまでの間は、医療費が全額自己負担になります。



- 保険料は加入の届け出をした日からではなく、国保の加入資格を得た時点までさかのぼって納めなければなりません（遡及賦課）。

やめる届け出が遅れると

- ほかの健康保険に加入したのに、国保をやめる届け出をしないと、国保の保険料とほかの健康保険の保険料を二重に支払ってしまうことがあります。



修学のために転出するとき

- 修学のために転出する場合は、国保に届け出をしないと国保が使えなくなります。

修学を終えたときも忘れずに届け出してください。



問3

- 健康維持には、1日1万歩以上歩くことが必要



答えは
次ページ

70歳以上の人への医療

Point



- 70歳になると、自己負担割合や自己負担限度額が変わる場合があります。
- 自己負担割合は、資格確認書または資格情報のお知らせに記載されています。

70歳以上75歳未満の人の自己負担割合

同じ世帯に住民税課税所得（調整控除がある場合は控除後の金額）が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる

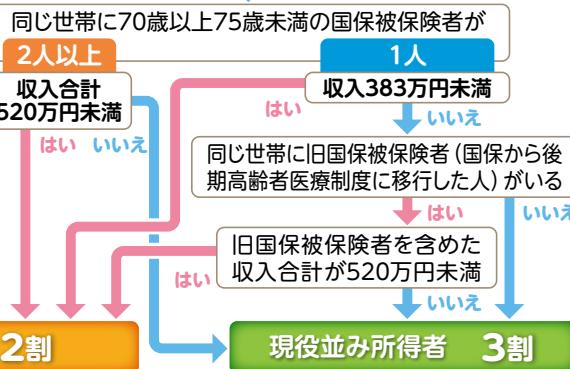
いいえ

はい

同じ世帯の70歳以上75歳未満の国保被保険者の「基礎控除後の総所得金額等」の合計が210万円以下

はい

いいえ



●医療機関にかかるとき

マイナ保険証を利用または資格確認書を提示すれば、かかった費用の自己負担割合分を支払うだけで、医療を受けることができます。



問3の答え



男性は1日9,000歩（65歳以上は7,000歩）、女性は1日8,500歩（65歳以上は6,000歩）歩くことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げ、健康度を高めることができます。 厚生労働省資料より

高齢受給者の対象期間

国保

70歳

高齢受給者

自己負担割合や自己負担限度額が変わる場合があります。

対象期間

75歳

70歳の誕生日が
1日の人

その月から

70歳の誕生日が
2日～末日の人

翌月から

75歳の誕生日の前日まで

後期高齢者医療制度

70歳以上

75歳から後期高齢者医療制度に移行します

75歳になると（65歳以上75歳未満でも一定の障がいがあると認定を受けた場合は）、国保を抜けて「後期高齢者医療制度」で医療を受けます。



75歳になるときに届け出は必要ありません。

対象となる人
(被保険者)

- 75歳以上の人
- 一定の障がいがある65歳以上75歳未満の人（後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人）

対象となる日

- 75歳の誕生日当日から
- 一定の障がいがある65歳以上75歳未満の人は、広域連合の認定を受けた日から

保険料

- 所得などに応じて全員が納付
- 職場の健康保険などの被扶養者だった人や所得の低い人の負担は軽減されます。

自己負担割合

1～3割

問4

「肥満」はもちろん、「やせ」も健康によくない



答えは
次ページ

医療機関にかかるとき

Point



- 医療機関などでマイナ保険証を利用または資格確認書を提示すれば、医療費の一部を負担するだけで医療を受けることができます。
- 入院したときの食事代は、医療費とは別に自己負担します。

療養の給付

● 診察 ● 治療

● 薬や注射などの処置

● 入院および看護

入院したときの食事代は別途負担になります
(P11参照)。



● 在宅療養 (かかりつけ医の訪問診療)

および看護

● 訪問看護 (医師が必要と認めた場合)

● 紹介状なしで大病院の外来で受診する場合、別途負担があります。

● 患者からの申し出により保険外併用療養が受けられる場合があります(患者申出療養)。



医療費の自己負担割合

義務教育就学前



2割

義務教育就学後 70歳未満



3割

70歳以上75歳未満



2割

現役並み所得者
(P8参照)

3割

問4の答え



やせ(低体重)は、貧血や骨粗しょう症、フレイル(心身の虚弱)の原因となります。適正体重(BMI22)を保ちましょう。BMI18.5未満は低体重です。

適正体重=身長(m)×身長(m)×22

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

入院したときの食事代

令和7年4月改正

入院したときの食事代は、診療にかかる費用とは別に、1食分として下記の標準負担額を自己負担します。残りは国保が負担します。



● 入院したときの食事代の標準負担額 (1食あたり)

| 所得区分 | 標準負担額 | | |
|------------------------------|-------------|-------------------------------|------------------|
| 住民税課税世帯 (下記以外の人) | | 510円 | (一部300円の場合があります) |
| 住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ (P18、19参照) | 過去 12か月で | 90日までの 入院 90日を超える 入院 | 240円 190円 |
| 低所得者Ⅰ (P18、19参照) | | | 110円 |

● 住民税非課税世帯と低所得者Ⅰ・Ⅱの人は、マイナ保険証を利用または所得区分を確認できるものを提示すれば、標準負担額が減額されます。所得区分を確認できるものがいる場合は、国保担当窓口に申請してください。

過去12か月で90日を超える入院をする場合、申請により190円に減額されます。国保担当窓口に申請してください。

● 65歳以上の人人が療養病床に入院したとき

65歳以上の人人が療養病床に入院したときは、食費と居住費として、それぞれ下記の標準負担額を自己負担します。所得や疾病などにより、負担が軽減される場合があります。

| 所得区分 | 標準負担額 | |
|---------------------------------|------------------------|----------------|
| | 食費 (1食あたり) | 居住費 (1日あたり) |
| 住民税課税世帯 (下記以外の人) | 510円 (一部医療機関では470円) | |
| 住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ (P18、19参照) | 240円 | 370円 |
| 低所得者Ⅰ (P18、19参照) | 140円 | |

給付

問5

筋トレはうつ病や
認知症の予防になる



答えは
次ページ

いったん全額自己負担になる場合

Point



下記のような場合は、国保に申請して審査で認められれば、自己負担分を除いた額があとから払い戻されます。

療養費の支給

1

不慮の事故などで国保を扱っていない医療機関で治療を受けたときや、旅先で急病になりマイナ保険証や資格確認書を持たずに診療を受けたとき



- 診療内容の明細書
- 領収書

2

手術などで輸血に用いた生血代がかかったとき
(医師が必要と認めた場合)



- 医師の診断書か意見書
- 輸血用生血液受領証明書
- 血液提供者の領収書

3

医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき



- 医師の診断書か意見書
- 領収書

4

国保を扱っていない施術所で、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき
(医師が必要と認めた場合)

▶ P14参照



- 医師の同意書
- 明細がわかる領収書

5

捻挫や骨折などで国保を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき
▶ P14参照



- 明細がわかる領収書

6

海外渡航中に診療を受けたとき
(治療目的の渡航は除く)



- 診療内容の明細書と領収明細書(外国語のものには、日本語の翻訳文が必要です)
- パスポートなどの海外に渡航した事実が確認できるもの
- 海外の医療機関等に照会する同意書

問5の答え



筋肉から分泌する「マイオカイン」という物質は、「うつ病や認知症を予防」「脂肪や糖の分解を促進」「炎症を防ぐ」など、様々な健康効果があります。筋トレを習慣にし、筋肉を増やしましょう。

払い戻しの申請を忘れずに!

- 医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると支給されません。また、医療処置が適切であったか審査するので、申請から支給まで2、3か月ほどかかります。審査の結果によっては支給されない場合もあります。

申請に必要なもの

● 資格確認書または資格情報のお知らせ
● マイナンバーカード、または
マイナンバーカードが確認できる書類と本人確認書類

● 印かん

給付

問6

健康長寿のためには、肉を食べるのは控えたほうがよい



答えは
次ページ

国保を扱っている施術所で施術を受けるとき

国保を扱っている施術所では、マイナ保険証を利用または資格確認書を提示すれば、一部負担で済む場合があります（受領委任）。

ただし、国保が使えない場合もあります。

柔道整復師に施術を受けるとき

国保が使える場合

「外傷性が明らかな負傷」の場合だけです。

- 捻挫
- 打撲
- 挫傷（肉離れ）
- 骨折・脱臼の応急手当
- 医師の同意がある骨折・脱臼



国保が使えない場合

左記以外

- 内科的原因によるもの
- 単なる肩こりや疲れなどの慢性的な症状



はり・きゅうの施術を受けるとき

（医師の診察と同意書が必要）

国保が使える場合

- 神経痛
 - リウマチ
 - 頸腕症候群
 - 五十肩
 - 腰痛症
 - 頸椎捻挫後遺症
- などの慢性的な痛みのある傷病（医師による適当な治療手段がないもの）



国保が使えない場合

- 医師の診察と同意書がない場合
- 保険医療機関で並行して同じ傷病の治療を受けている場合

マッサージの施術を受けるとき

（医師の診察と同意書が必要）

国保が使える場合

- 筋痙攣・筋萎縮や関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする場合



国保が使えない場合

- 医師の診察と同意書がない場合
- 疲労回復や慰安が目的の場合

「療養費支給申請書」は、必ず説明を受けて自分で署名しましょう

問6の答え



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質は、筋肉をつくる材料になります。毎食、たんぱく質をとりましょう。下半身の筋肉は20歳ごろから減少するため、特に高齢者は意識してたんぱく質を多くとりましょう。

こんなときにも給付があります

Point



- 病気やけがのときだけでなく、出産したとき、被保険者が亡くなったときなどにも国保の給付が受けられます。

●こどもが生まれたとき

（出産育児一時金の支給）

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



●直接支払制度を利用せず、国保から出産育児一時金を受け取ることも可能です。その場合は国保担当窓口への申請が必要です。

申請に必要なもの

●被保険者が亡くなったとき

（葬祭費の支給）



被保険者が亡くなったとき、申請により葬祭を行った人に「葬祭費」が支給されます。

- 喪主の印かん
- マイナンバーがわかるもの

●資格確認書または資格情報のお知らせ
印かん
マイナンバーが確認できる書類と本人確認書類

●移送に費用がかかったとき

（移送費の支給）



医師の指示により、緊急やむを得ず重病人の入院や転院などの移送に費用がかかったとき、申請して国保が必要と認めた場合は「移送費」が支給されます。

- 医師の意見書
- 領収書

問7

死につながる危険な生活習慣
1位は「喫煙」



答えは
次ページ

交通事故などにあったとき／国保が使えないとき

Point



- 交通事故など第三者から傷病を受けた場合も国保の給付が受けられます。
- 医療機関にかかっても国保が使えない場合があります。

交通事故などにあったとき

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合も、国保で医療機関にかかることができます。その際は必ず国保に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国保が使えなくなります。まずは国保に相談してください。

届け出に必要なもの

- 資格確認書または資格情報のお知らせ
- 事故証明書（後日でも可） ●印かん
- マイナンバーカード、またはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類

国保が使えないとき

●病気とみなされないとき

人間ドック、予防注射、美容整形、歯列矯正、妊娠・出産、経済上の理由による妊娠中絶など



●労災保険の対象となるとき

仕事上の病気やけが



●次のようなときは給付が制限されます

- 故意の犯罪行為や故意の事故
- けんかや泥酔による病気やけが
- 医師や保険者の指示に従わなかったとき



問7の答え



「喫煙」は、がん、糖尿病、循環器疾患など多くの病気の原因となります。元気で長生きするためには、「禁煙」が必須です。禁煙外来や禁煙補助薬を利用すると成功率が高くなります。

医療費が高額になったとき

Point



- 医療費の自己負担が高額になったとき、自己負担限度額（P19参照）を超えた分が「高額療養費」として支給されます。
- 70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人では限度額が異なります。

1 窓口での支払いが限度額までになるとき

マイナ保険証を利用すれば、医療機関の窓口での支払いは限度額までになります。

- 保険料を滞納していると、医療機関の窓口で限度額が適用されなかったり、全額自己負担になったりする場合があります。



2 マイナ保険証を利用しない場合

医療機関の窓口で、所得区分を確認できるものの提示が必要な場合があります。

所得区分を確認できるものがいる場合は、国保担当窓口に申請をしてください（70歳以上75歳未満の現役並み所得者Ⅲ、一般の人は申請不要です）。

自己負担額の計算方法

- 月の1日から末日まで、暦月ごとの受診について計算。
- 2つ以上の病院・診療所にかかった場合は、別々に計算。
- 同じ病院・診療所でも、歯科は別計算。また外来・入院も別計算。
- 入院したときの食事代や保険がきかない差額ベッド代などは支給の対象外。
- 70歳以上75歳未満の人は、病院・診療所、歯科の区分なく合算。



問8

350mLの缶ビールを1日2本程度なら、健康にいい



答えは
次ページ

所得区分と自己負担限度額(月額)

70歳未満の人の場合

同じ人が同じ月内に同じ医療機関で支払った自己負担額が限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。

同じ世帯の世帯主および国保被保険者が**住民税非課税**である

はい

いいえ

いいえ

はい

はい

はい

はい

はい



所得とは「基礎控除後の総所得金額等」のことです。
所得の申告がない場合は所得区分アとみなされます。

| 所得区分 | 3回目まで | 4回目以降 ^{※1} |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| 所得901万円超 ア | 252,600円 +(医療費-842,000円) ×1% | 140,100円 |
| 所得600万円超 イ 901万円以下 | 167,400円 +(医療費-558,000円) ×1% | 93,000円 |
| 所得210万円超 ウ 600万円以下 | 80,100円 +(医療費-267,000円) ×1% | 44,400円 |
| 所得210万円以下 (住民税非課税世帯除く) エ | 57,600円 | 44,400円 |
| 住民税非課税世帯 オ | 35,400円 | 24,600円 |

70歳以上75歳未満の人の場合

一般、低所得者I・IIの人は、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。

同じ世帯の世帯主および
国保被保険者が**住民税非
課税**である

はい

いいえ

課税所得が
690万円以上
はい

いいえ

課税所得が
380万円以上
はい

いいえ

自己負担割合
(P8参照)
が

3割

2割

同じ世帯の各所得が、必要経費・控除(公的年金は控除額80万円(令和7年8月から80万6,700円に改正予定)。給与所得から10万円を控除)を差し引いたときに0円になる

●75歳到達月は、国保と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1になります。

課税所得とは上記所得から各種所得控除を引いた金額のことです。

| 所得区分 | 外来 (個人単位) | 外来+入院 (世帯単位) |
|---------------------------|--|-----------------|
| 現役並み所得者Ⅲ (課税所得690万円以上) | 252,600円+(医療費-842,000円)×1% 【4回目以降 140,100円】 ^{※1} | |
| 現役並み所得者Ⅱ (課税所得380万円以上) | 167,400円+(医療費-558,000円)×1% 【4回目以降 93,000円】 ^{※1} | |
| 現役並み所得者Ⅰ (課税所得145万円以上) | 80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【4回目以降 44,400円】 ^{※1} | |
| 一般 (課税所得145万円未満等) | 18,000円 ^{※2} 【4回目以降 44,400円】 ^{※3} | 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 |

※1 過去12か月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

※2 年間(8月～翌年7月)の外来の限度額は144,000円です。一般、低所得者I・IIだった月の外来自己負担額の合計に適用します。

※3 過去12か月以内に世帯単位の限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

問8の答え



缶ビール2本は飲み過ぎです。1日に500mL缶1本くらいまでにしておきましょう(女性や高齢者はこの半量)。飲まなければ飲まないほど健康に良いという研究もあります。できるだけお酒は控えましょう。

問9

よくかんで味わって
食事をすることは
認知症予防になる



2 同じ世帯で合算して限度額を超えたとき

70歳未満の人同士で合算する場合

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。



70歳以上75歳未満の人同士で合算する場合

同じ世帯で、外来・入院、医療機関、診療科の区別なく自己負担額を合算して限度額を超えた分が支給されます。



70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人を合算する場合

同じ世帯なら、70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人を合算することができます。

① 70歳以上75歳未満の人の限度額 (P19参照) をまず計算。



② ①に70歳未満の人の合算対象額 (21,000円以上の自己負担額) を加算。

③ 70歳未満の人の限度額 (P19参照) を適用して計算。

3 特定疾病で長期間高額な治療が続くとき

厚生労働大臣が指定する特定疾病で高額な治療を長期間継続して受ける必要がある人は、国保担当窓口に申請することにより、医療機関などの窓口での自己負担が1か月1万円*までになります。

- マイナ保険証を持っている人は、医療機関などの窓口でマイナ保険証を利用してください。
 - マイナ保険証を持っていない人は、医療機関などの窓口で「特定疾病療養受療証」(申請により交付)と資格確認書を提示してください。
- *慢性腎不全で人工透析を要する70歳未満の所得区分ア・イの人は、自己負担は1か月2万円までです。



厚生労働大臣が指定する特定疾病

- 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

問9の答え



よくかむと、唾液の分泌が多くなり、消化がよくなります。さらに、脳が活性化し認知症予防に、食べ過ぎを防ぎ肥満防止にもなります。ひとくち30回を目安に、よくかんでから、飲み込みましょう。

4 医療費が高額になった世帯に介護保険受給者がいるとき

医療費が高額になった世帯に介護保険受給者がいる場合、国保と介護保険の限度額をそれぞれ適用後、自己負担の年額を合算して下記の限度額を超えたときに、申請によりその超えた分が支給されます(高額医療・高額介護合算制度)。

●合算した場合の限度額 (年額／8月～翌年7月)

70歳未満の人

| 所得区分 | 限度額 |
|------------------------|---------|
| 所得901万円超 | ア 212万円 |
| 所得600万円超901万円以下 | イ 141万円 |
| 所得210万円超600万円以下 | ウ 67万円 |
| 所得210万円以下 (住民税非課税世帯除く) | エ 60万円 |
| 住民税非課税世帯 | オ 34万円 |

70歳以上75歳未満の人

| 所得区分 (P18、19参照) | 限度額 |
|------------------------|-------|
| 現役並み所得者Ⅲ (課税所得690万円以上) | 212万円 |
| 現役並み所得者Ⅱ (課税所得380万円以上) | 141万円 |
| 現役並み所得者Ⅰ (課税所得145万円以上) | 67万円 |
| 一般 (課税所得145万円未満等) | 56万円 |
| 低所得者Ⅱ | 31万円 |
| 低所得者Ⅰ | 19万円 |

●低所得者Ⅰで介護保険受給者が複数いる世帯の場合は、限度額の適用方法が異なります。

●申請を忘れないようにしましょう

- 複数の人や複数の医療機関で限度額を超えた場合など、高額療養費は申請することによって支給される場合があります。該当する人は必ず申請してください。
- 該当する月から2年を過ぎると申請しても支給されませんのでご注意ください。
- ご不明な点は国保担当窓口にお問い合わせください。

問10

毎食後歯を磨いていれば、歯医者に行かなくていい



答えは
次ページ

保険料の決まり方

Point

- 保険料は、みんなの医療費にあてられる、国保の重要な財源です。
- 保険料は、所得などに応じて決まります。正しい所得を申告しましょう。



保険料の決まり方

都道府県が算定した標準保険料率を参考に、市区町村が次の項目ごとに保険料率（額）を決定します。それらを合計して世帯ごとの保険料額が決められます。

国民健康保険料

| | |
|-----|------------------|
| 所得割 | 世帯の被保険者の所得に応じて計算 |
| 均等割 | 世帯の被保険者数に応じて計算 |
| 平等割 | 1世帯にいくらと計算 |

- 所得の申告は忘れずに
- 所得の申告は、保険料の算定
- だけでなく、国保の給付を受け
- るとき、所得に応じた自己負担
- 割合や自己負担限度額を決める
- ためにも必要です。忘れずに正しく申告しましょう。



納付は資格を得た月から

保険料は、転入してきたとき、職場の健康保険などを見めたときなど、国保の資格を得た月の分から納めます。

問10の答え



初期のむし歯や歯周病などは自覚症状がないことがあります。半年に1回は定期的にかかりつけの歯科医に受診して、歯や口の状態をチェックしてもらいましょう。

年度途中で加入したとき・やめたとき

保険料は年度ごとに決められます。

年度途中で国保に加入したとき・やめたときの保険料は、月割りで計算します。

年度途中で加入したときの保険料

$$= \text{年間保険料} \times \frac{\text{加入した月から3月までの月数}}{12}$$

年度途中でやめたときの保険料

$$= \text{年間保険料} \times \frac{4月からやめた月の前月までの月数}{12}$$

保険料の軽減措置

出産する被保険者への軽減措置

出産する被保険者の保険料は、所得割額と均等割額が産前産後期間相当分（4か月分。多胎妊娠の場合、6か月分）免除されます。



義務教育就学前のこどもへの軽減措置

義務教育就学前のこどもの保険料は、均等割額が5割軽減されます。



非自発的失業者への軽減措置

会社の倒産や解雇、雇用期間満了など事業主の都合で失業した65歳未満の人（非自発的失業者）の保険料は、前年所得のうち給与所得を30%として算定します。高額療養費などの所得区分も、軽減された所得で判定されます。くわしくは国保担当窓口にお問い合わせください。



後期高齢者医療制度移行に伴う経過措置

国保から後期高齢者医療制度に移行する人がいることにより国保被保険者が1人となる世帯の保険料は、対象となってから5年間は平等割額が2分の1軽減され、その後3年間は4分の1軽減されます。



問11

社会との交流が豊かな人ほど介護が必要な状態になりにくい



答えは
次ページ

保険料の納め方

Point



- 保険料は、被保険者の年齢によって納め方が異なります。
- 保険料を納める義務は世帯主にあります。

40歳未満の人



医療保険分と後期高齢者支援金分を合わせて納めます。介護保険分の負担はありません。

40歳以上65歳未満の人（介護保険の第2号被保険者）



医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分を合わせて納めます。

65歳以上75歳未満の人（介護保険の第1号被保険者）



医療保険分と後期高齢者支援金分を合わせた国保の保険料と、介護保険料は別に納めます。

国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯の保険料は、原則として世帯主の年金から天引き（特別徴収）になります。

ただし、次の場合は、個別に保険料を納めます（普通徴収）。

- 世帯主が国保被保険者以外の場合
- 年金が年額18万円未満の場合
- 介護保険料の天引きと合わせた額が年金額の2分の1を超える場合
- 納付方法が口座振替の場合

※年金から天引きとなる人でも、口座振替への変更が原則として可能です。

問11の答え



外出することで、全身の運動になり、脳が活性化し、認知症予防になります。買い物、散歩、通院など、理由は何でもよいので、1日1回以上は外出しましょう。1週間に1回以上は、人と交流しましょう。

保険料の納め方は選べます

おすすめです！> 口座振替で納付

自動的に払い込まれるので、納め忘れなし！

～手続きは、金融機関の窓口で行ってください～

納付書で納付

- 市区町村の国保担当窓口・市区町村指定の金融機関
- コンビニエンスストア

バーコードが印刷された納付書でのみ納付できます。

※納付可能なコンビニエンスストアは納付書の裏面に記載しています。



国保の保険料

- 医療保険分
- 後期高齢者支援金分

国保の保険料

- 医療保険分
- 後期高齢者支援金分
- 介護保険分

年度の途中で40歳になるときは



40歳の誕生日のある月（1日が誕生日の人はその前月）の分から介護保険分を納めます。

年度の途中で65歳になるときは



65歳になる前月（1日が誕生日の人はその前々月）までの介護保険分を計算し、国保の保険料として年度末までの納期に分けて納めます。

国保の保険料

- 医療保険分
- 後期高齢者支援金分

介護保険料

原則として年金から天引き。年金が年額18万円未満の人は、市区町村へ個別に納付。

75歳になったら

国保から移行して後期高齢者医療制度に加入します。後期高齢者医療制度の保険料を納めるようになります。

▶P9参照

保
険
料

問12

睡眠不足を解消するためには、週末に寝だめをするとよい



答えは
次ページ

保険料を納めないと

Point

- 高額療養費の限度額適用認定を受けられない場合があります。
- 次のような厳しい措置がとられます。



督促

納期限を過ぎると督促が行われ、通常の保険料だけでなく、延滞金などが徴収される場合もあります。



医療費全額自己負担

特別な事情がないのに保険料を滞納していると、医療機関の窓口でいったん医療費を全額自己負担することになる「特別療養費」の対象となります。

国保担当窓口に申請することにより、あとから保険給付分が「特別療養費」として支給されます。

●「特別療養費」の対象となる場合は、事前に通知されます。



給付の差し止め

国保の給付の全部、または一部が差し止めになります。



●そのほかに、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合もあります。介護保険の第2号被保険者がいる世帯は、介護保険の給付が制限される場合もあります。

- 納付が困難な場合はご相談を！**
- 特別な事情により、保険料の納付が
- 困難な場合は、滞納する前にお早めに
- ご相談ください。



問12の答え



健康を維持するためには、起床時間を一定にすることが重要です。休日でも、平日と同じ時間に起床しましょう。朝日を浴びると、生活リズムが整います。

各種検診について

Point

- 特定健診は40歳以上75歳未満の人を対象に年1回行われます。必ず受けましょう。
- 特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な人には**特定保健指導**が行われます。
- 受診券は5月中旬に黄色い封筒で送付しています。



特定健診

特定健診では、腹囲測定や血圧、血糖、脂質、尿検査、肝機能検査といった基本的な検査と、喫煙歴などの生活習慣についての問診を行います。その結果からメタボリックシンドロームの危険性のレベルを判定します。



●メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満の人が、軽症でも脂質異常、高血圧、高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態です。

メタボリックシンドロームを放っておくと、動脈硬化が急激に進み、心筋梗塞や脳卒中などの発病につながりやすくなります。

●内臓脂肪の蓄積に加え、次の①～③のうち2つ以上に該当すると、特定健診ではメタボリックシンドロームと判定されます。

内臓脂肪の蓄積

おへその高さの腹囲※1
男性85cm以上 女性90cm以上

① 脂質異常

中性脂肪
150mg/dL以上
または
HDLコレステロール
40mg/dL未満

② 高血圧

収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

③ 高血糖※2

空腹時血糖値
110mg/dL以上
または
HbA1c
6.0%以上

※1 特定健診・特定保健指導ではBMI25以上も内臓脂肪の蓄積があると判定します。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※2 特定健診・特定保健指導における保健指導判定値は、空腹時血糖100mg/dL以上またはHbA1c5.6%以上になります。

問13

健康のためには、
湯船にゆっくり30分
以上つかるといい



答えは
次ページ

特定保健指導

特定健診の結果は、生活習慣の改善の必要性レベルに分けて判定・通知されます。検査値改善のために目標を設定し、それに合わせた保健指導を行い、生活習慣の改善を支援します。



●特定保健指導の流れ

特定健診の結果

生活習慣の改善の必要性が高い人

※医療機関で受診の必要性がある場合は「受診勧奨」

生活習慣の改善の必要性が中程度の人

生活習慣の改善の必要性が低い人

情報提供

健診受診者全員に健康な生活を送るための情報が提供されます。

積極的支援

メタボリックシンドロームの危険が重なっている人です。積極的に保健指導が行われます。目標を自分で選択して、実行するための継続的な支援を受けます。

動機付け支援

メタボリックシンドロームの危険が出始めた人です。自分の生活習慣の改善点に気づき、目標を設定して、それを行動に移すために必要な支援を受けます。

● 特定健診・特定保健指導のメリット

- ①生活習慣病のリスクを改善可能な段階で知ることができます！
- ②保健師、管理栄養士など専門家の支援が受けられる！
- ③発症の前段階で発見でき、早期治療できるので、医療費が安くすむ！

歯科健診も定期的に受けましょう！

問13の答え



湯船につかると、全身の血行がよくなり、ストレス解消になります。しかし、長くつかりすぎると、脱水症状を起こしたり、心臓に負担がかかります。入浴はぬるめのお湯で10分程度にとどめましょう。

人間ドック

江津市国民健康保険の保健事業として国保加入者を対象に、1日外来ドック、脳ドックの助成をしています。1日外来ドックでは胃カメラ、脳ドックではMRI検査等が受けられます。病気の早期発見、早期治療のためご利用ください。

●助成対象者

江津市国保加入者で、保険料の滞納がない世帯

●申込方法

毎年4月に募集します。

詳しくは毎年の「ごうつ広報4月号」をご覧ください。

●実施医療機関

済生会江津総合病院 ①1日外来ドック ②脳ドック
浜田医療センター ①1日外来ドック ②脳ドック
※申し込み多数の場合は前年に受診していない人を優先します。

●注意事項

同一年度内に1日外来ドック、脳ドックのいずれか1回しか助成を受けることができません。

●自己負担金

1日外来ドック 8,000円、脳ドック 9,000円

がん検診

国保加入者で対象となる方は、下記のがん検診を無料で受けることができます。

- 胃がん
- 前立腺がん
- 乳がん
- 子宮頸がん
- 大腸がん
- 肺がん

健康づくり予定表
二次元コード



「江津市健康づくり予定表」に対象者等が記載されていますのでご確認ください。

問14

「つくり笑い」をするだけで、免疫力がアップする



答えは
次ページ

Point



- 医療費は増加傾向にあります。医療費が増えると、その費用を補うために保険料の引き上げも考えられます。
- 医療費を節約するために、医療機関のかかり方と薬との付き合い方を見直しましょう。

上手な医療機関のかかり方

かかりつけ医を持ちましょう

安心して日ごろから相談できるかかりつけ医を持ち、大病院にかかるときは紹介状をもらいましょう。



診療時間外の受診は控えましょう

休日、夜間の受診は割増料金がかかります。緊急性が高いかどうか、よく考えましょう。



「リフィル処方せん」をご存じですか

「リフィル処方せん」とは、再診なしで2回または3回、調剤薬局で薬を受け取ることができる処方せんのことです。主に慢性疾患などで、「症状が安定していると医師に判断された人」が対象です。

問14の答え



笑顔をつくるために表情筋が動くと、その情報が脳に伝わって、脳は「自分は笑っている」と勘違いし、幸せホルモンが分泌されたり、免疫力が上がったりします。

上手な薬との付き合い方

「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すること」です。



まずはしっかりと体調管理をして、軽度な体調不良はOTC医薬品（市販薬）を使うなどして自分で手当てしましょう。

かかりつけ薬局を持ちましょう

「かかりつけ薬局」を持つて、薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらいましょう。



多剤服用に注意しましょう

多剤服用の中でも、副作用など害をなすものを特に「ポリファーマシー」と呼び、問題になっています。薬の種類が多いときは、薬剤師に相談しましょう。

重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は、同じ検査を繰り返すなど医療費のムダになります。



子どもの急病はまず電話で相談を

休日、夜間に子どもの急病で心配なときは、子ども医療でんわ相談（#8000）を利用しましょう。



「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは処方された薬の詳細を記録できる手帳のことです。薬の重複などをチェックできます。

「お薬手帳」は
1人1冊に
まとめましょう



飲み残しの薬があつたら相談しましょう

飲み残しの薬（残薬）は、医療費のムダです。調剤薬局に持つていけば、まだ使える薬は使い、医師とも相談して処方を調整してくれる場合があります。



ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは特許期間が過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を含み、同等の効き目を持つ安価な医薬品のことです。

利用するときは、医師や薬剤師によく説明してもらいましょう。

● ジェネリック医薬品がある薬で、新薬を希望すると、その価格差の4分の1相当額を負担する場合があります。

いくつ正解しましたか？

不正解だった問題の答えをよく読んで、健康づくりの参考にしてください。

実践して、健康寿命を延ばしましょう！



マイナ保険証を利用しましょう!

●保険証は交付されません。

保険証利用の申し込みをしたマイナンバーカードをマイナ保険証といいます。

医療機関の受付にあるカードリーダーやマイナポータルなどで申し込みができます。

マイナポータル



利用方法は簡単です!

1 医療機関や薬局の受付でマイナ保険証をカードリーダーに置く

顔認証または暗証番号で本人確認をします。顔写真は機器に保存されません。

マイナ保険証
を置いて
本人確認!



2 オンライン資格確認をする手続きなしで、限度額までの支払いになります。

オンライン資格確認に対応していない医療機関や薬局では利用できません。

24時間ごうつ電話健康相談

急な病気への対応や毎日の生活で健康について悩みがある方は、「24時間ごうつ電話健康相談」をご利用ください。

- 年中無休(24時間サービス)
- 通話料・相談料無料
- 専用ダイヤル

0120-502-564

※携帯電話、スマートフォンからも利用できます。

