



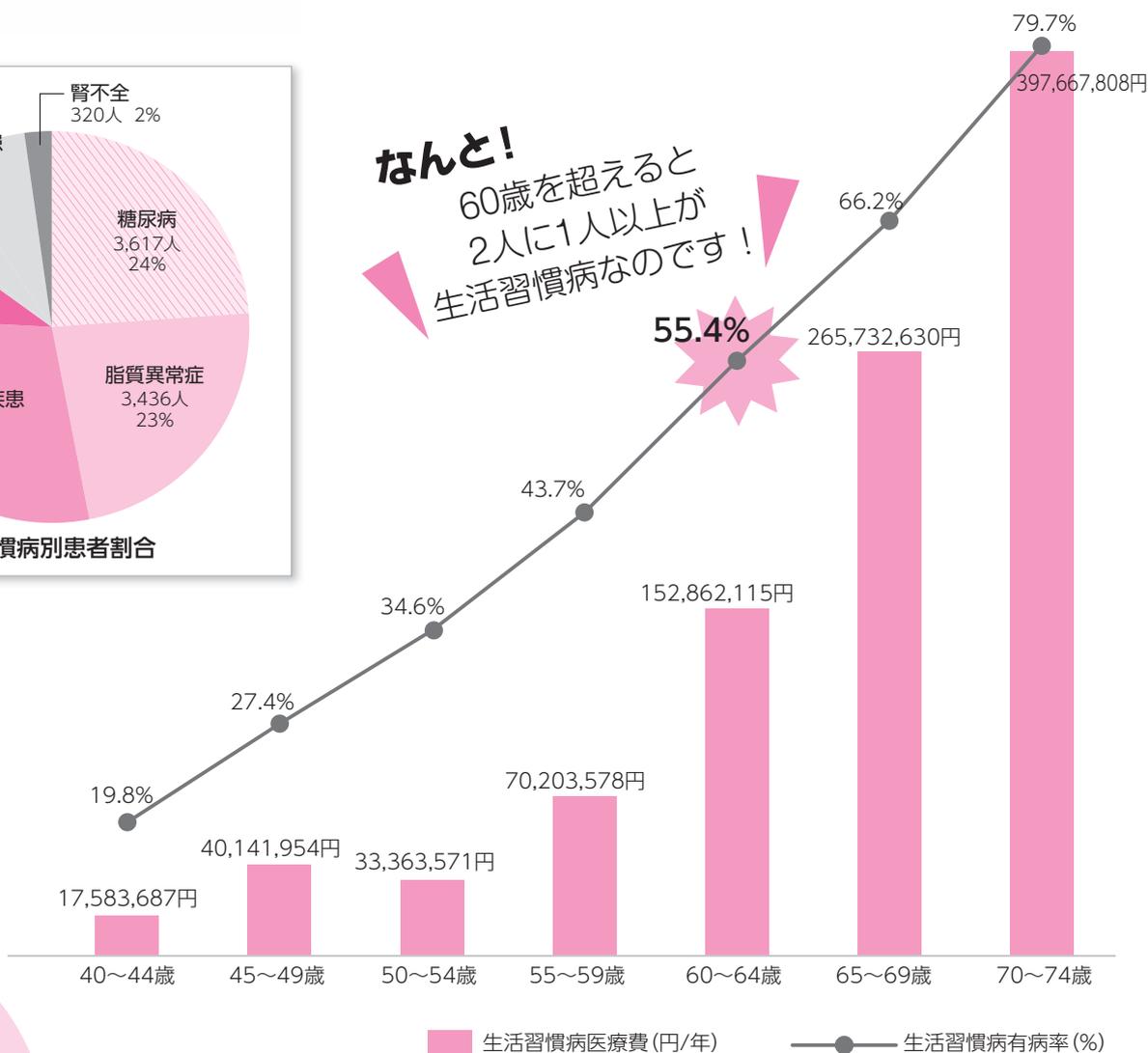
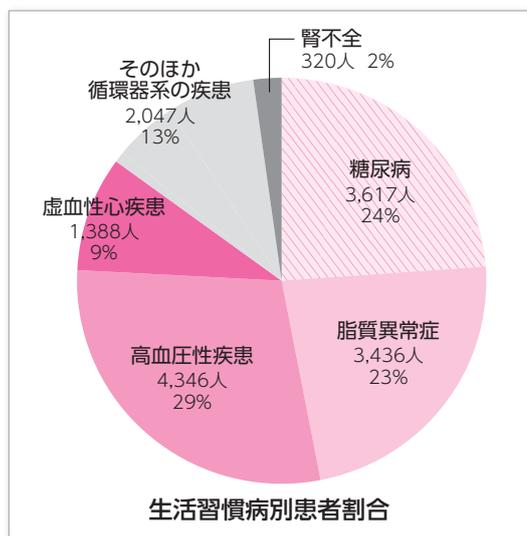
主な内容

保険者努力支援制度について	P2
データで見る特定健診・特定保健指導の効果	P3
国民健康保険の届け出/国民健康保険税(暫定賦課)納税通知書	P4
後期高齢者医療制度のしくみ/感染症に備えて	P5
高額介護合算療養費制度について	P6

編集・発行 塩竈市健康福祉部保険年金課 ☎355-6497

# 身近な病気

## 生活習慣病を知っていますか？



なんと!  
60歳を超えると  
2人に1人以上が  
生活習慣病なのです!



生活習慣を見直すチャンス!  
特定健診などの効果は  
3ページをご覧ください!

生活習慣病とは...

食生活の乱れや運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣により発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。



# 塩竈市国保と皆さんの取り組みで点数アップ！ 「保険者努力支援制度」を紹介します



**保険者努力支援制度とは**

医療保険の保険者が実施する保健事業や医療費適正化への取り組み状況を点数化し、それに応じて国から交付金が交付される制度です。



**交付金の使い道**

塩竈市国保では、交付金を皆さんの負担を少なくし、誰もが予防・健康づくりを行えるよう、次のようなことに活用しています。

- ・ 特定健診・特定保健指導、人間ドックの無料実施
- ・ 各種がん検診の無料実施
- ・ インフルエンザ予防接種費用の助成



**予防・健康づくりに関する評価指標を強化**

人生100年時代を迎え、疾病予防・健康づくりの役割が増加していることから、令和2年度交付分から予防・健康づくりに関する評価指標が強化されます。  
具体的には、次の2点です。

- ・ 特定健診・特定保健指導、がん検診などに関する指標の配点割合の引き上げ
- ・ 特定健診・特定保健指導に関する指標に、マイナス点を設定

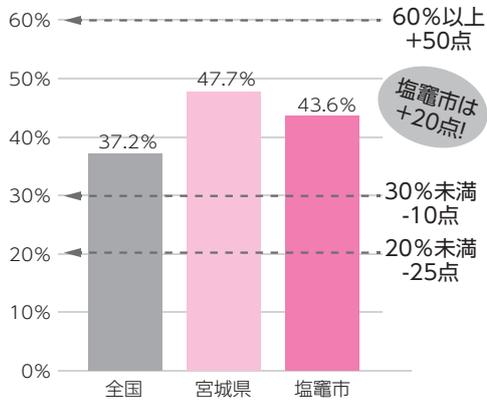
## 評価指標

塩竈市は特にここが弱いておじやる！

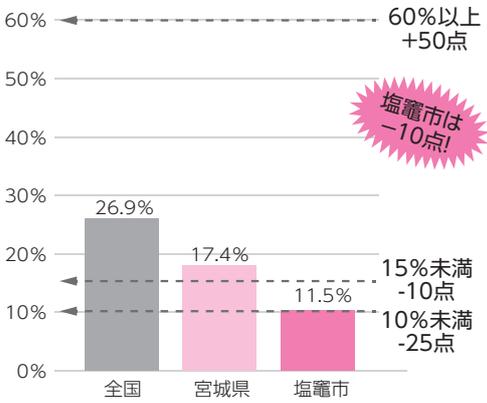


保険者共通の指標	
★特定健診受診率	源ねりかま
★特定保健指導実施率	
★メタボリックシンドローム該当者および予備軍の減少率	
★がん検診受診率	
★歯科健診受診率	
糖尿病などの重症化予防の取り組み	
個人へのインセンティブの提供 予防・健康づくりの分かりやすい情報提供	
重複・多剤投与者に対する取り組み	
後発医薬品の促進の取り組み・★使用割合	
国保固有の指標	
★保険料(税)収納率	
データヘルス計画の実施状況	
医療費通知の取り組み	
地域包括ケアの推進	
第三者求償の取り組み	
適正かつ健全な事業運営の実施状況 など	

平成29年度特定健康診査受診率



平成29年度特定保健指導受診率



本市の平成29年度特定健診受診率は、同規模自治体の上位3割(43.52割)を達成したため、令和2年度交付分では20点の加点がされています。一方、特定保健指導実施率は15割未満のため、10点の減点となっていました。



**特定保健指導はマイナス評価**

評価指標のうち、星マーク(★)が付いているものは、「各種健(検)診を受診する」「ジェネリック医薬品を使用する」「国民健康保険税を納める」といった、国民健康保険加入者の皆さんの取り組みが点数につながります。点数が高くなると交付金が多くなり、各種健(検)診や健康づくり事業を充実させることができます。また、国民健康保険税の抑制にもつながります。

健康づくりなどへの積極的な取り組みに、ご協力をお願いします。



**皆さんの取り組みが点数アップにつながります！**

問 保険年金課 保険総務係  
☎ 3355-6497

本市の平成30年度の後発(ジェネリック)医薬品の使用割合は、厚生労働省のデータによると、政府目標の80割を超えているため、下表の評価指標で満点となっています。

今後も、後発(ジェネリック)医薬品の使用促進にご協力をお願いします。

①後発医薬品の使用割合の政府目標である80%を達成している	80点(満点)
②①の基準を達成し、かつ後発医薬品の使用割合が上位5割以上である	10点(満点)
③①の基準を達成し、かつ使用割合が平成29年度以上の値となっている	30点(満点)



**後発医薬品は満点評価**

こんなに **差** がつく！

# データで見る特定健診・特定保健指導の **効果**

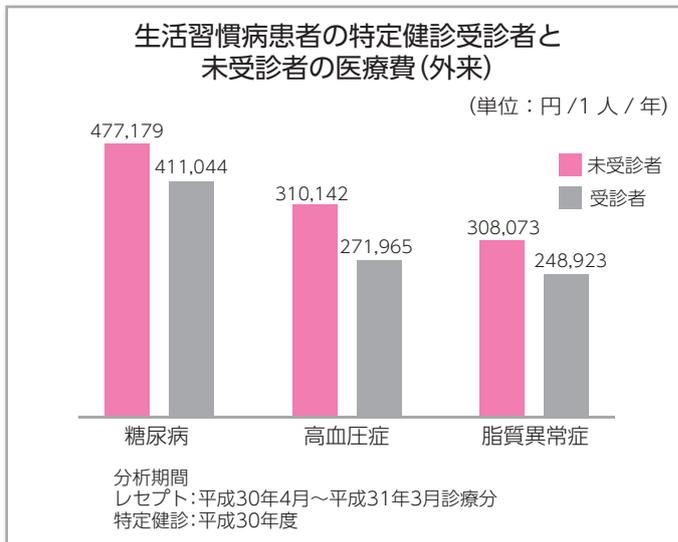
特定健診は、メタボリックシンドロームを早期発見し、「生活習慣病」を予防するために実施しています。分析してみると、特定健診・特定保健指導の受診(参加)者と未受診(不参加)者の医療費には大きな差があることが分かりました。特定健診は生活習慣を見直すチャンス！自分のため、家族のため年に1回特定健診を受診しましょう。

## 特定健診受診者と未受診者にはこんな差が…

生活習慣病患者の特定健診受診者と未受診者の1人当たり医療費を比べたところ、特定健診**未受診者の医療費が高い**ことが分かりました。

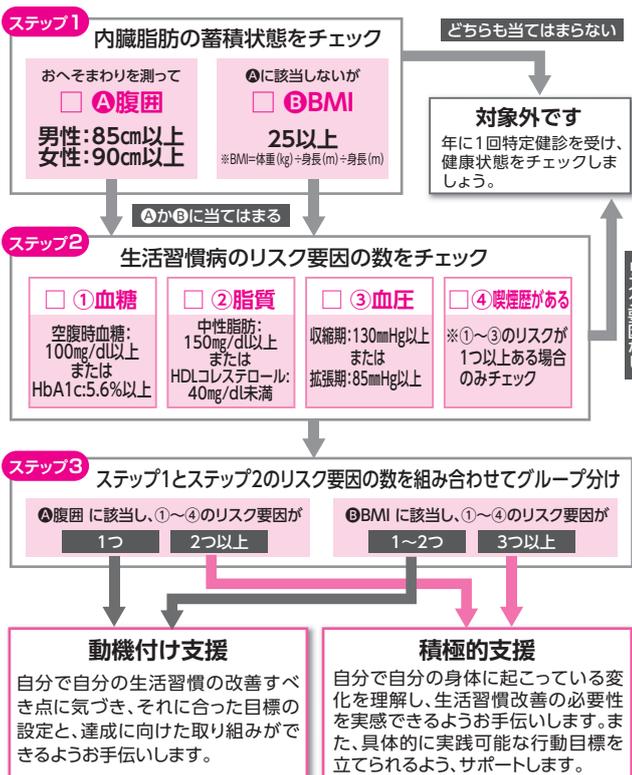
### 特定健診はこんなにお得！

- 生活習慣病のリスクが高い人は保健師や栄養士による保健指導が無料で受けられる！
- 毎年受けることで経年変化を見ることができ、生活習慣の弱点分かる！
- 現在通院中の人も、治療中以外の生活習慣病を予防することができる！
- 医療費がかからなくなり、家計の支出減につながる！



## チェックしてみよう！あなたは特定保健指導対象者？

特定保健指導とは、特定健診結果から生活習慣病のリスクが高い人に対し、生活習慣や検査値の改善を保健師や栄養士がお手伝いするものです。自分の生活にあった目標と行動計画で、無理なく改善できます。通知が届いた人は参加しましょう。

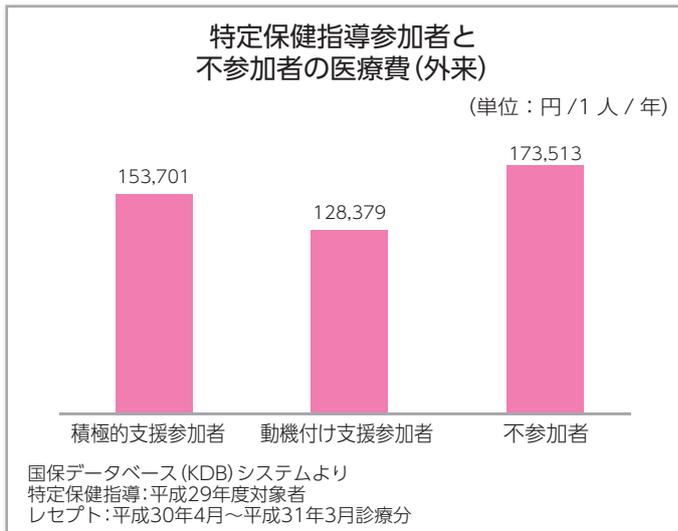


※65歳以上75歳未満の人は、「積極的支援」の対象となった場合でも「動機付け支援」となります。  
※①血糖、②脂質、③血圧の薬を服用している人は対象外となります。

## 特定保健指導に参加するとこんなに変わる！

特定保健指導の参加者と不参加者の1人当たり医療費を比べたところ、**不参加者の医療費が高い**ことが分かりました。

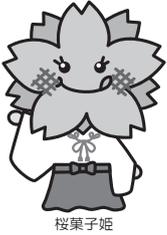
生活習慣改善は継続することが大切です。1度参加した人も、また対象になったときは参加しましょう。



参加者には  
市内運動施設の  
運動教室無料券を  
プレゼントするよ！



問 保険年金課保険総務係 ☎355-6497



# 国民健康保険の届け出をお忘れなく！

問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503

こんなとき		必要なもの
加入するとき	転入したとき	印鑑
	ほかの健康保険をやめたとき	ほかの健康保険をやめた証明書、印鑑
	子どもが生まれたとき	印鑑、母子健康手帳
やめるとき	転出するとき	保険証、印鑑
	ほかの健康保険に加入したとき	国民健康保険の保険証、加入した健康保険の保険証、印鑑 後期高齢者医療制度に加入する場合は手続き不要です
	亡くなったとき	保険証、印鑑、会葬御礼のはがき、喪主名義の通帳
その他	住所や氏名、世帯主が変わったとき	保険証、印鑑
	修学のため、子が転出するとき	保険証、在学証明書（原本）、印鑑
	保険証をなくしたとき、汚れて使えなくなったとき	印鑑、使えなくなった保険証

マイナンバーカード（個人番号カード）、またはマイナンバーを確認できる書類と本人確認書類

国民健康保険に加入するときややめるとき、また家族に異動があるときには、届け出が必要です。必ず**14日以内**に届け出をお願いします。

なお、対象者と別世帯の方（家族も含む）が手続きする場合は、次の2点が必要です。忘れずにお持ちください。

- ①委任状 ②手続きする方の本人確認書類

## 本人確認書類

### ① 次のうち1点

- ・住民基本台帳カード(写真付き) ・運転免許証
- ・パスポート ・特別永住者証明書 ・身体障害者手帳
- ・精神障害者保健福祉手帳 ・療育手帳
- ・公的機関が発行した本人確認書類(写真付き)

### ② ①をお持ちでない方は次のうち2点

- ・健康保険証 ・年金手帳または証書 ・医療受給者証
- ・学生証 ・公的機関が発行した本人確認書類(写真なし)

## 加入の届け出が遅れると

- ・国民健康保険税をさかのぼって納めていただきます
- ・保険証を使えないため、その間の医療費がいったん全額自己負担になります

## やめる届け出が遅れると

- ・国民健康保険の保険証を使って受診した場合、国民健康保険負担分の医療費を返還していただきます
- ・新たに加入した健康保険と国民健康保険の両方から保険税(料)の請求があります



# 国民健康保険税(暫定賦課)納税通知書を4月中旬に送付します

問 税務課諸税係 ☎355-5916

国民健康保険税の普通徴収(納付書や口座振替)に該当する方には4月中旬に「国民健康保険税(暫定賦課)納税通知書」を、特別徴収(年金から差し引き)に該当する方には4月初旬に「仮徴収税額通知書」を送付します。

なお、令和2年4月以降に加入した方には7月に本算定賦課の納税通知書を送付します。

## 所得の申告はお済みですか？

国民健康保険税の計算には、加入者全員と、世帯主の所得の申告が必要です。

申告がお済みでない方は、所得がない場合でもお早めに申告をお願いします。



なのっちー

## 国民健康保険税の納付方法と納付月

仮徴収 令和2年2月(平成31年度)の税額と同額

本徴収 前年1～12月の所得を基に計算した税額から仮徴収税額を差し引いた額

特別徴収	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
普通徴収	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期

暫定賦課 平成31年度の税額を基に計算

本算定賦課 前年1～12月の所得を基に計算した税額から暫定賦課額を差し引いた額



# 後期高齢者医療制度のしくみ

問 保険年金課医療係 ☎355-6519

## 後期高齢者医療制度とは

75歳以上の方(または一定の障がいがある65歳以上75歳未満の方)が加入する医療制度で、75歳の誕生日を迎えると、それまで加入していた健康保険(国民健康保険や健康保険組合、共済組合など)から移行します。

一定の障がいとは・・・

- 身体障害者手帳1～3級、4級の一部
- 療育手帳の障害程度A
- 精神障害者保健福祉手帳の障害等級1、2級
- 障害年金受給者(年金証書1、2級)

## 後期高齢者医療制度に加入するとき

75歳の誕生日から自動的に加入します。手続きは必要ありません。

ただし、一定の障がいがある65歳以上75歳未満の方が加入する際は、申請が必要です。

### ご注意ください!

会社の健康保険に加入していた方が後期高齢者医療制度に加入した場合、その被扶養者だった方も会社の健康保険の資格を喪失します。新たに国民健康保険や別の健康保険に加入する手続きが必要です。

## 医療費の自己負担

医療機関などの窓口で支払う自己負担割合は1割です。ただし、現役並み所得世帯の方は3割です。

自己負担割合は、保険証の「一部負担金の割合」欄に記載されていますので確認ください。

自己負担割合の判定には、後期高齢者医療制度の加入にかかわらず、世帯全員の所得の申告が必要です。

## 加入対象者と保険証について

	75歳以上の方	一定の障がいがある65歳以上75歳未満の方
対象となる日	75歳の誕生日当日から	申請により認定をうけた日から
保険証の交付(一人に1枚交付)	75歳の誕生日の前月中に郵送	認定された日に交付
保険証の更新	毎年8月1日に更新(7月中に郵送します)	

## こんなときは届け出が必要です

こんなとき	必要なもの
住所が変わったとき	保険証、印鑑、減額認定証・特定疾病療養受領証(お持ちの方)
転出するとき	
転入したとき	印鑑、前住所地での医療費負担区分証明書
亡くなったとき	保険証、印鑑、減額認定証・特定疾病療養受領証(お持ちの方) ※そのほかに必要なものがあります。担当に確認ください。
一定の障がいがある65歳から75歳未満の方が加入するとき(随時受け付けています)	保険証、印鑑、障害年金証書、各種手帳(身体障害者、療育、精神障害者保健福祉)など障害程度が確認できる書類、本市生活福祉課からの通知

# 感染症に備えて

## ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

出典:首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～」

### 感染しないようにするために

#### 手洗い

ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗います。

#### 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

#### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちます。

### ほかの人にうつさないようにするために

#### 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症をほかの人に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえることです。「3つの咳エチケット」を徹底しましょう。

#### (3つの咳エチケット)



マスクを着用する



袖で口・鼻を覆う



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手で押さえる



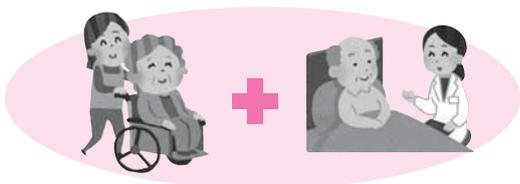
人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況(互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2メートルとされています)で、一定時間を過ごすときは注意してください。

# 医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担軽減に 高額介護合算療養費制度

## 高額介護合算療養費制度とは

医療保険と介護保険における自己負担額の合算が高額となった世帯の負担軽減を図る制度です。

同じ医療保険に加入する方全員の1年間の医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、右表の限度額を超えた場合に、その超えた額を支給します。



## 手続き

高額介護合算療養費の計算は、基準日(令和元年7月31日)に加入している医療保険者が行います。

令和元年7月31日現在、塩竈市国民健康保険または宮城県後期高齢者医療制度に加入していた方には、4月中旬から順次「お知らせ」をお送りします。同封の申請書を提出してください。

※対象期間内に医療保険者の変更があった方には、お知らせできない場合があります。自己負担額の合計が限度額を超えと思われる方は、基準日時点で加入していた医療保険者に問い合わせください。

## 申請の対象とならないもの

- 高額療養費、高額介護サービス費など戻った金額
- 限度額を超える額が500円以下の場合
- 保険適用外の食事代、差額ベッド代、福祉用具購入費、住宅改修費の利用者負担分など



## ご確認ください!!

- 医療保険と介護保険のそれぞれから支給されます。
- 平成30年8月～令和元年7月の間に住所変更された方やほかの医療保険に移られた方、死亡された方がいる世帯には、お知らせできない場合があります。
- 世帯全員が国民健康保険加入者で、70歳以上の方と70歳未満の方が混在する場合、計算方法が異なります。詳しくは問い合わせください。

## 対象期間

平成30年8月1日から令和元年7月31日までの1年間

## 限度額

世帯員の年齢や所得により、下表のように細かく設定されています。計算は医療保険制度ごとに行うので、同一世帯に同じ医療保険の加入者が複数いる場合は合算して計算します。

### 国保70歳以上の方、後期高齢者医療制度の方

所得区分		限度額
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得690万円以上	212万円
	Ⅱ 課税所得380万円以上	141万円
	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Ⅱ (住民税非課税世帯)		31万円
低所得Ⅰ (住民税非課税世帯で所得が一定以下)		19万円 <sup>※</sup>

※介護保険受給者が世帯内に複数いる場合は、31万円。

### 国保70歳未満の方

所得区分		限度額
住民税課税世帯	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	エ 60万円
住民税非課税世帯		オ 34万円

## 障害者医療費助成対象の皆さん 助成額の返納が必要です!

障害者医療費助成は、高額介護合算療養費などを差し引いた、最終的な自己負担額を助成する制度です。高額介護合算療養費が支給される場合、重複支給にならないように、すでに医療費助成として支給した額は返納いただきます。

返納対象者には、各医療保険から高額介護合算療養費が支給された後に返納通知を送付しますので、期日までに返納ください。

介護保険について  
国民健康保険について

問 長寿社会課介護保険係 ☎364-1204  
問 保険年金課給付年係 ☎355-6503

後期高齢者医療制度、障害者医療費助成について 問 保険年金課医療係 ☎355-6519