



パパ！
こくほ
って知ってる？

え〜っと…

いまさら聞けない！

「国保って、何!?!」

あなたは国民健康保険(国保)を正しく理解していますか。
今号では、分かっているようで分かっていない国保の仕組みを紹介します。

☎保険年金課 ☎7191-2594 • FAX 7167-8103

日本では、法律により原則全ての国民が公的な健康保険の加入を義務付けられているよ。これを**国民皆保険制度**っていうんだ

この制度は病気やけがをしたときの高額な医療費負担を避けるため、国民がお互いを支え合っているんだよ

公的な健康保険の一つである国民健康保険は、**会社員や公務員・船員など、他の公的な健康保険に加入していない全ての人が対象**で、日本の国民皆保険の最後の砦(とりで)として基盤的な役割を果たしているんだ

…すごい

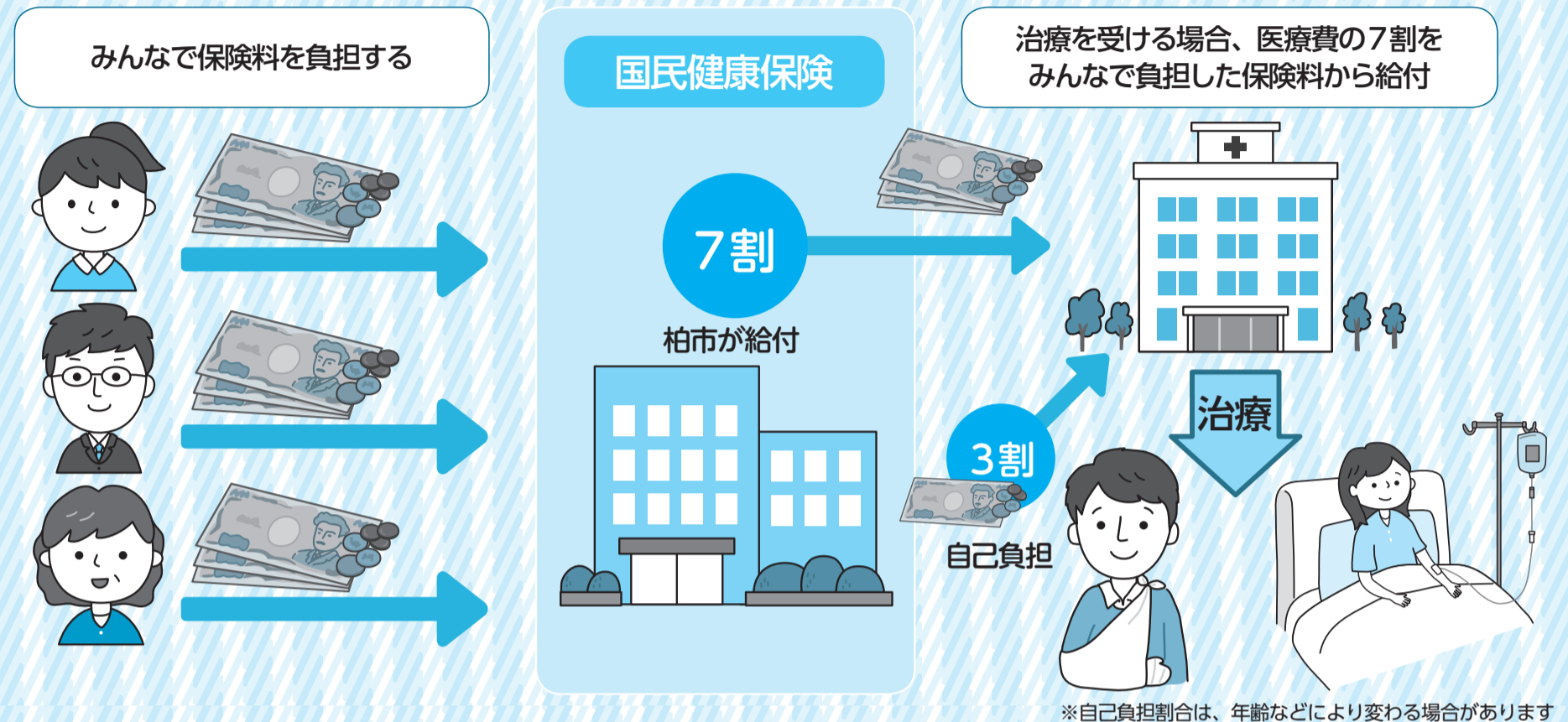
令和元年度の
制度改正については、
4面をご覧ください

この「かしの国保」(P1~4)は抜き取ってお読みください

国民健康保険(国保)の基本的な仕組み

ここでは、市役所に寄せられる問い合わせの中から、件数の多いものを中心に、国保の基本を紹介します。

国保は、病気やけがをしても安心してお医者さんにかかるよう、加入者が普段からお金を出し合い、お互いに助け合う制度です。国保加入者全員の医療費は、みんなで保険料を負担し、支え合う仕組みになっています。

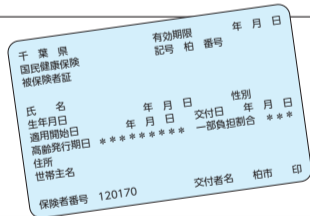


公的な健康保険って、どんな種類があるの？

日本国民は、原則次のいずれかの保険に加入しています。

健康保険の名前	主な加入者
組合健保	主に大企業などの従業員とその家族
協会けんぽ	主に中小企業などの従業員とその家族
船員保険	船員とその家族
各種共済	公務員や私立学校教職員とその家族
後期高齢者医療制度	75歳以上の高齢者
国民健康保険(国保)	自営業者など、他の健康保険に入っていないかた

現在、柏市の人口の
5人に1人が
国保に加入



国保の保険証について詳しく教えて！

基本を押さえて、保険証を正しく使いましょう。

1 受診のときは必ず持参 保険医療機関にかかるときは提示しましょう。提示しないと保険診療が受けられないことがあります	2 他人との貸し借りはしない 保険証の貸し借りは法律で罰せられます。絶対にしないでください
3 有効期限の確認 有効期限が切れていると使用できません。受診前に有効期限を確認しましょう	4 保険証の更新 毎年8月に更新します。新しい保険証は7月下旬までに簡易書留で郵送します
5 紛失・破損した場合 身分証明書を持って、再交付の手続きをしましょう	6 やめるときは返却 保険の種類の変更や市外に引っ越しときは、忘れずに手続きをしましょう

手続き／保険年金課(市役所本庁舎1階)、沼南支所窓口サービス課(沼南庁舎1階)、柏駅前行政サービスセンター、出張所



国保ではどんな給付が受けられるの？

▶療養の給付

保険医療機関(病院や薬局など)の窓口で保険証を提示すると、年齢と所得に応じた負担割合で次の医療を受けることができます。

- 診察
- 治療
- 薬や注射などの処置
- 入院や看護

自己負担の割合



※70歳以上でも一定所得以上のかたは3割負担

▶高額療養費の支給

ひと月に支払った医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分の医療費を高額療養費として支給します。該当するかたには、保険年金課から申請書を送付します。

▶出産育児一時金の支給

加入者が出産したときに42万円が支給されます(妊娠後85日以上経過していれば死産・流産・早産でも支給)※医師の証明が必要

▶葬祭費の支給

加入者が死亡したとき、葬儀を行ったかたに5万円が支給されます。



会社を退職した場合や就職したとき、届け出は必要？

職場の健康保険に入ったときや、やめたときは届け出が必要です。以下の書類を用意して手続きをしてください。

職場の健康保険をやめたとき

柏市の国保に加入 (適用開始)

届け出に
必要
なもの

資格喪失日か退職日が明記された書類(健康保険の資格喪失証明書・退職証明書・離職票等)

職場の健康保険に入ったとき

柏市の国保を脱退 (適用終了)

届け出に
必要
なもの

本人と扶養している家族全員分の職場の健康保険証と国民健康保険証

共通

手続きに必要なもの

① 公的機関発行の顔写真付きの身分証明書

運転免許証・パスポート・個人番号(マイナンバー)カードなど

※お持ちでない場合、保険証は住民登録上の住所地へ郵送します

② 世帯主と対象者の個人番号(マイナンバー)通知カード

身分証明書として個人番号カードを提示する場合は不要

◎別世帯のかたが手続きをする場合、上記と併せて委任状が必要です。詳しくは、保険年金課までお問い合わせください

届け出が遅れると…

- 柏市国保の適用を開始した月から保険料が発生しますので、加入の届け出が遅れると、その間の保険料が一度に請求されることがあります
- 届け出をするまでの期間に受診した分の医療費が全額自己負担となってしまうことがあります
- 脱退の届け出が遅れると、保険料の案内が継続してしまいますので、必ず14日以内に手続きをしましょう
- 柏市国保の適用終了後に、柏市国保の保険証を使って受診してしまった場合には、医療費を返還していただきます

特定健診・特定保健指導について詳しく知りたい!



Q & A



Q 特定健診って何?

A 主に生活習慣病について調べる健康診断です。生活習慣病は、自覚症状がない場合も多いので、毎年継続して状態を確認することが大切です

Q 医療機関に通院中でも特定健診を受診するの?

A 通院して行う「治療のための検査」とは目的が異なりますので、主治医に相談の上、通院中のかたも受診してください

Q かかりつけ医が柏市国保の健診を実施していない場合はどうなるの?

A 特定健診と同等の検査項目を全て実施している場合は、検査結果を市へ提出していただくことで特定健診を受けたとみなすことができます。詳しくは、保険年金課までご連絡ください

Q 健康診断で調べられる検査項目は?

A 身長・体重・BMI・腹囲・血圧・血液検査(脂質・糖代謝・肝機能・腎機能・尿酸)・尿検査(糖・タンパク)です。心電図・眼底検査は医師が必要と判断したかたに行います

Q 特定保健指導って何をしますの?

A 医師や保健師、管理栄養士などが生活の様子を伺い、生活習慣病の予防・改善に向けて日常生活での具体的な改善方法を一緒に考えます。費用は無料で対象となるかたにはご案内をします。厚生労働省の調査から、特定保健指導(積極的支援)を受けたかたの翌年度の医療費は、受けなかったかたの医療費よりも低く抑えられていることが明らかになっています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するのが特徴です。病気になる前に特定保健指導を利用しましょう

Q 誰が受診できるの?

A 国保に加入している40歳以上のかたです。対象者には、5月下旬に受診券を送付します

Q 39歳以下の人は特定健診は受けられないの?

A 国保加入者の18～39歳のかたを対象とした健診を実施しています。詳しくは、保険年金課までご連絡ください

Q 市から送付された特定健診の受診券を紛失してしまったら?

A 受診券は再発行が可能ですのでご連絡ください。また、受診券が再発行された後に受診券が見つかった場合は、再発行と印字された受診券を使用してください。年度内に2回受診することはできません





加入者の皆さんへのお知らせ

令和元年度の法改正に伴う変更点

4月から制度改正により次の3点を見直しました。

1 賦課限度額

国民健康保険料の賦課限度額が下記のとおり改正されました。対象となるのは、基礎賦課額(医療分)となります。

		令和元年度	平成30年度	前年度からの推移
医療分	所得割	6.04%	6.04%	—
	均等割	24,120円	24,120円	—
	平等割	12,240円	12,240円	—
	(賦課限度額)	610,000円	580,000円	+30,000円
後期高齢者 支援金分	所得割	2.29%	2.29%	—
	均等割	11,760円	11,760円	—
	(賦課限度額)	190,000円	190,000円	—
介護分 (40～64歳のかた)	所得割	1.90%	1.90%	—
	均等割	14,400円	14,400円	—
	(賦課限度額)	160,000円	160,000円	—

2 軽減判定所得

判定基準額を拡大しました。前年中の所得が一定基準以下の世帯は、所得の基準に応じて均等割額・平等割額が減額されます。

	前年中の世帯の総所得金額	
	令和元年度	平成30年度
7割軽減基準額	33万円以下	33万円以下
5割軽減基準額	33万円+(28万円 ×世帯内の被保険者数)以下	33万円+(27.5万円×世帯内の被保険者数)以下
2割軽減基準額	33万円+(51万円 ×世帯内の被保険者数)以下	33万円+(50万円×世帯内の被保険者数)以下

3 旧被扶養者減免の減免期間

被用者保険の被保険者本人が後期高齢者医療制度に移行することにより、その被扶養者(65歳以上75歳未満)が新たに国民健康保険の被保険者となる場合、後期高齢者医療制度と類似の保険料軽減措置を実施します。

	減免期間		参考 減免する額
	改正後	改正前	
応益割 (均等割・平等割)	資格取得日の属する月以後2年を経過する月までの間	当分の間	5割
応能割(所得割)	当分の間	当分の間	全部

STOP **ATMで
お金が返ってくることは
絶対にありません!**

市の職員を名乗り「**医療費や保険料の還付金があります**」などと言って、近くのATMで手続きをするように誘導する電話が多発しています。

市が還付金をお支払いするためにATMの操作をお願いすることは絶対にありません。それは詐欺です。

不審な電話が来たら一度電話を切り、柏警察署(☎7148-0110)や家族に相談してください。

医療費を節約する7つのコツ

コツ1

時間外受診は避ける

休日・夜間の受診時は、窓口での自己負担額が高くなります。

コツ2

小児救急電話相談を利用する

小児科の医師や看護師から症状に応じた対処法を聞くことができ、不要な受診を回避できます。

●小児救急電話相談(午後7時～翌日午前6時) ☎#8000

コツ3

かかりつけ医を持つ

過去の診療記録や相談内容を知っている、かかりつけ医に診てもらうことで、症状に応じた最適な診断を受けることができます。

コツ4

「はしご受診」や「重複受診」をやめる

受診料や薬代が増えるだけでなく、重複する検査や投薬はかえって体に悪影響を与えることもあります。

コツ5

薬が残ったときは相談する

薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談して、必要な量だけ処方してもらうようにしましょう。

コツ6

ジェネリック医薬品を利用する

自己負担を軽減することができます。

コツ7

定期健診を受けて健康管理に努める

病気の早期発見は、治療期間も短く医療費が少なくて済みます。

ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、先発医薬品(これまで使われてきた新薬)と同等の効能・効果を持つ後発医薬品のことです。一般的に開発コストを低く抑えられるため、先発医薬品に比べて値段が安く設定されます。ジェネリック医薬品を希望するときは、まず医師・薬剤師に相談してみましょう。

