

国民健康保険のお知らせ

保険料を改定します

国民健康保険料の状況

国民健康保険（国保）は、病气やけがをしたときに安心して医療が受けられるよう加入者が保険料を出し合い、医療費などに充てる助け合いの制度です。加入者に納めていただく保険料と国・府・市からの補助金などで運営されています。

1人当たりの平均保険料を引き上げ 基金を使って抑制

平成26年度の保険料は、前年度に急激に増加した医療費や、交付金の精算制度などの影響で、医療・支援分の合計で前年度より1人当たり平均17・2割の引き上げが必要となりますが、基金約2・2億円を充てることで、平均3割の引き上げに抑えました。また、40～64歳の人に納めていただく介護分の1人当たり平均保険料は介護納付金の増加により4割引き上げとなりました（表①）。

市では保険料の収納率向上や医療費の適正化を図りながら国保事業の健全な運営に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

生活習慣病などの慢性疾患の増加、医療技術の高度化などの理由で医療費が増加傾向にあります（図①）。また、少子高齢化による後期高齢者医療制度への支援金と、介護費用の増加による介護納付金の負担も年々増加しています（図②）。国保事業の実質的な収支状況は、平成19年度以降、24年度を除き赤字で、厳しい運営を強いられています。

医療費適正化にご協力を

医療費の増加は、国保の事業運営に影響を及ぼします。医療費を有効に使い、健康づくりを行うことで、医療費が節約できます。皆さんも、できることからひとつずつ取り組んでみましょう（左表参照）。

特定健診の受診を

64歳以下の人の受診方法を変更

健康を維持するためには自分の身体の状態を知ることが大切です。市の国保では40歳以上の加入者を対象に身体計測、尿検査、血液検査などを行う特定健診を無料で実施しています。

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」とは新薬の特許期間が過ぎた後、ほかの製薬会社が同じ成分で製造あるいは供給する薬のことです。新薬より安く購入できます。ジェネリック医薬品を希望する場合は医師や薬剤師と相談して利用しましょう。



健診を受けて健康管理をしましょう

舞鶴市では健康づくりのために次の事業を行っています。

- ①特定健康診査、特定保健指導
- ②各種検診費用の助成
- ③人間ドック、脳ドック受診費用の7割相当を助成。7月31日までにお申し込みを。



かかりつけ医を持ちましょう

日常的な診療や健康管理など気軽に相談でき、じっくりと診療してもらえる身近なお医者さんのことです。検査や入院が必要になったときには、専門医や病院を紹介してくれます。



重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することで、その都度初診料がかかり、医療費の負担が大きくなるばかりでなく、検査や薬も重複するなど、治療に支障をきたすこともあります。



目指せ！脱メタボ 数値の改善で商品券をプレゼント

生活習慣病は死亡要因の約6割、さらには国民医療費（一般診療医療費）の約3割を占めています。

また、特定健診の結果でメタボリックシンドロームの該当者の年間平均医療費は、非該当者よりも9万円高いという結果が厚生労働省より報告されており、医療費抑制の観点からも、生活習慣の改善が求められています。

そこで、今年度、「脱メタボ・チャレンジ事業」を実施。自ら生活改善に取り組んだ人で、健診の結果、効果があった人に対して商品券をお渡しします。

【対象】

- 次のいずれにも該当する人
- ◆市の国保加入者で、平成26年度に特定保健指導該当者（追加リスク2項目以上の該当者）となった人
- ◆生活改善に取り組み、平成27年度の特定健康診査ですべて正常範囲（BMIおよび腹囲かつ追加リスクが正常値）となった人（治療中を除く）。

◆生活改善に取り組み、平成27年度の特定健康診査ですべて正常範囲（BMIおよび腹囲かつ追加リスクが正常値）となった人（治療中を除く）。

【成果】

追加リスク2項目該当者が正常値化した場合は5千円相当、追加リスク3項目以上の該当者が正常値化した場合は1万円相当の、市内で利用できる商品券をお渡しします。

▶詳しくは、健康増進課（☎65・0065）へ。

- ◆1年に1回、特定健診を受けましょう。
- ◆65歳～74歳の人の実施期間：6月～7月
- ◆場所：市内の医療機関
- ◆案内送付時期：5月下旬
- ◆40歳～64歳の人の実施期間：7月～11月
- ◆場所：保健センターなど
- ◆案内送付時期：6月下旬

受診日を変更したい場合は、同封の日程表の中で都合の良い日に受診を（申し込み不要）。

※国保の助成を受けて人間ドックを受診する場合は、特定健診を受診することはできません。

▼国民健康保険に関するお問い合わせは、保険医療課（☎66・1106 か ☎66・1003）へ。

内臓脂肪蓄積 腹囲（へそ周り）

男性85cm以上
女性90cm以上
（内臓脂肪面積≧100cm²に相当）

脂質異常
●中性脂肪 150mg/dL以上
●LDLコレステロール 40mg/dL未満
のいずれか、又は両方

高血圧
●最高（収縮期）血圧 130mmHg以上
●最低（拡張期）血圧 85mmHg以上
のいずれか、又は両方

空腹時血糖
空腹時血糖 100mg/dL以上

上記の2項目以上が該当

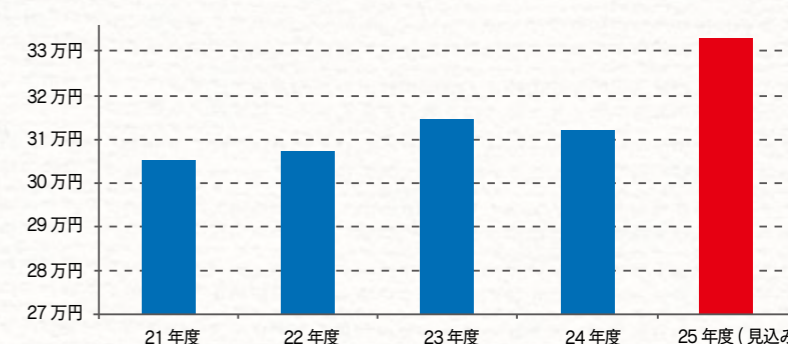
▲メタボリックシンドロームのイメージ

【表①：1人当たりの平均保険料】

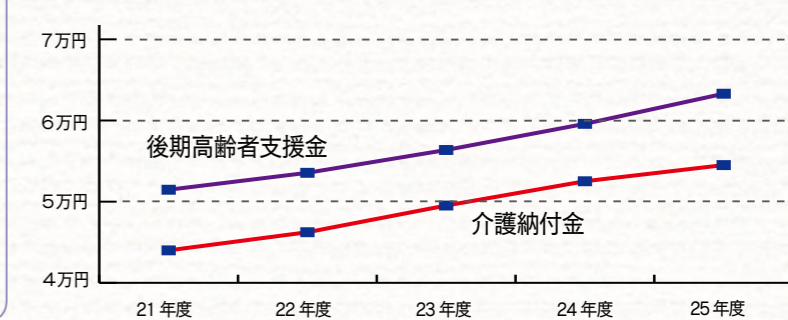
区分	内容	25年度	26年度	増加額
医療分	加入者の医療費に充てる保険料	74,370円	76,580円	2,210円 (3%)
支援分	後期高齢者医療制度を支援する保険料			
介護分	40～64歳が納める介護保険料	25,690円	26,720円	1,030円 (4%)

※予算上での平均算定金額であり、世帯単位で納めていただく個々の保険料は所得などによって異なります。

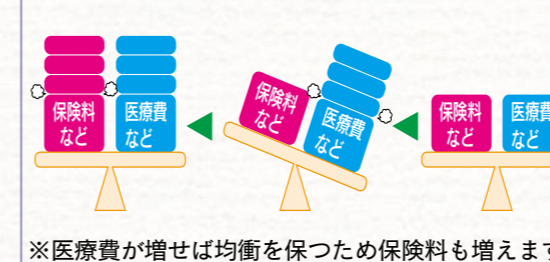
【図①：国保加入者の1人当たりの年間医療費の推移】



【図②：1人当たりの後期高齢者支援金と介護納付金（年額）】



【医療費に見合うように保険料を決定】



所得の申告について

保険料は、加入者の前年中の所得などに応じて計算されます。所得金額の合計額が一定基準以下の場合には、保険料を軽減する制度があります。

軽減制度の適用は、世帯主および国保の加入者全員の所得状況を確認する必要があります。確定申告や市府民税申告をお忘れなく。

納入通知書を送付

コンビニや郵便局での納付が可能。納入通知書を6月中旬に送付します。

口座振替をご利用の方は、納入通知書に記載してある金融機関の口座から引き落としになります。

自主納付の方は、納入通知書に添付してある納付書で、コンビニや市役所窓口、市内の金融機関などで納めてください。

お支払いは、納め忘れのない口座振替が便利です。