

国保だより

NO.76

発行：野田市 国保年金課 ☎ 7125-1111 内線3115～3121 平成25年12月1日

平成24年度

国保特別会計の運営状況について

国民健康保険（国保）は職場などの健康保険や後期高齢者医療制度に加入していない方を対象とした医療保険で、加入者のみなさんに納めていただく国保税と国・県の負担金や交付金などを財源として、市が運営をしています。

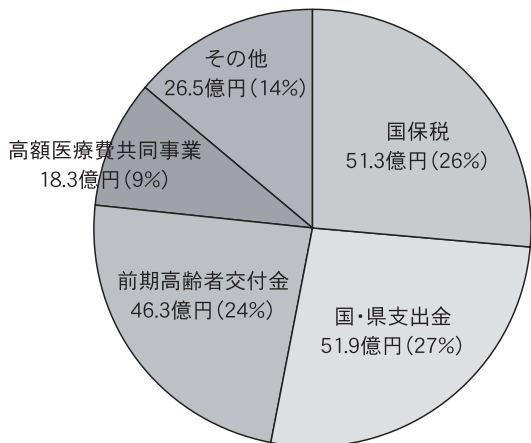
国保運営の現状

平成24年度の国保財政は、加入者の高齢化、医療の高度化等による支出の増加と、所得の低迷による国保税の減少により、収支バランスが不安定な財政状況となっています。

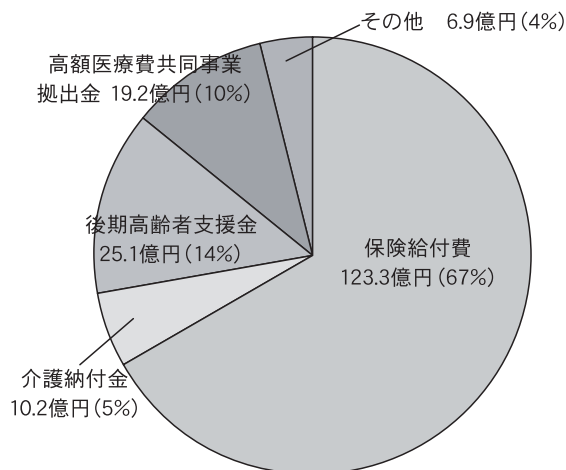
歳入の総額は約194億3千万円で、加入者のみなさんに納めていただく国保税は、全体の26%の約51億3千万円を占めています。前年度に比べ、約5千

2百万円の減収となりました。

歳入の総額は約184億7千万円で、主な支出は、保険給付費の123億3千万円で、支出全体の67%を占めています。これは、病気やけがをした際に保険者負担分として、医療機関に支払いをした金額で、前年度に比べ、約4億2千万円増加しています。また、後期高齢者医療制度への支援金は約25億1千万円で約2億5千万円増えました。このように支出は増加傾向にありま



歳入総額：194.3億円



歳出総額：184.7億円

すが、予算の範囲内であったことや、国の特別調整交付金が交付されたことなどから、24年度の実質収支額は黒字となりました。

今後も高齢化が一層進み、医療費は増加の見通しで、国保財政の安定化は、重要な課題となっています。25年度については、剰余金及び財政調整基金を活用することで、事業運営ができるものと見込んでおりますが、医療費の増加がこのまま続いた場合は、26年度の国保財政に影響が出ることも考えられることから、国保運営協議会において、今後の対応等の審議をお願いしています。

国保財政の安定化に向けて

国保税の収納対策、特に収納率の向上は、国保財政のためだけではなく、加入者間の負担の公正性を保つためにも重要です。このため、日曜・夜間の納付相談窓口の開設、滞納者に対する給与や預金等の差押等を積極的に実施しています。

また、医療費の適正化を図るため、保健事業（特定健診・特定保健指導）に積極的に取り組み、疾病の予防、早期発見、早期治療といった健康管理や、ジェネリック医薬品の利用を促進するなど、医療費の節約を図ることに重点をおいた取組を行っています。

国保財政の安定化のためご理解とご協力をお願いします。

国保に加入するとき

やめるときの手続は、14日以内に



退職などで職場の健康保険をやめたときは『国保に加入する届出』、就職などで他の健康保険に加入したときは『国保をやめる届出』が必要です。

■国保に加入する届出が遅れると：

国保は、加入の届出を行った日ではなく、国保の資格を得た月の分からさかのぼって納めていたことになるります。

届出をしない間は保険証がないため、その間にかかった医療費は、やむを得ない場合を除き、全額自己負担になってしまいます。

■国保をやめる届出が遅れると：

やめる届出をするまでの間は、国保の加入者として国保税の納付をしてしまい、健康保険料と二重に納めてしまうことがあります。

なお、国保の喪失日は、職場の健康保険証が交付された日ではなく、健康保険の資格を取得した日の翌日となります。職場の健康保険証が手元に届くまでの間に医療機関等を受診したい場合は、職場にご相談ください。

うっかり国保の保険証で医療機

関等を受診してしまつた場合は、国保が負担した医療費を後で返還していただくことになります。

※国保税は、やめる届出を行った後再計算し、変更になる場合は翌月以降に変更通知を郵送します。

【保険証の取扱い注意事項】

○医療機関等で受診される場合は、必ず保険証を窓口に提示してください。

○保険証の記載事項に変更があつたときは14日以内に保険証を添えて、その旨を届け出てください。

○交通事故などで保険証を使用したときは、必ず届け出てください。
○不正に保険証を使用した場合は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。

●柔道整復師の施術のかかり方

柔道整復師（接骨院・整骨院）による施術には、健康保険が使える場合と使えない場合があります。施術を受けるときは、何が原因で負傷したのかきちんと伝えましょう。



◆健康保険が使える場合

- 骨折、不全骨折、脱臼
- 医師の同意書が必要です。但し、応急手当の場合は不要
- 急性などの外傷性の捻挫・打撲・挫傷（肉離れなど）

◆健康保険が使えない場合

- ×日常生活による疲れ、体調不良や単なる肩こり
 - ×スポーツなどによる肉体的疲労
 - ×病氣（神経痛・五十肩・ヘルニア等）からくる痛み
 - ×脳疾患後遺症などの慢性病
 - ×慰安目的など
- 病院などで同一の負傷について治療中のものは、健康保険の対象となりません。
- 保険証を使って施術を受ける場合は、療養費支給申請書の内容（負傷原因、日数、金額）をよく確認の上、署名・捺印をしてください。

こくほ博士の

国保がちな講座



誰が国保税を納めるの？の巻

Q こくほ博士、僕のお父さんは会社の健康保険に入っているのに、国保からお父さんの名前の納税通知書が届いたんだよ。間違っているのかな？

A 国保では、各種届出や国保税を納める義務は、世帯主にあるのじゃ。従つて、世帯主が国保に加入してなくても、家族の中に国保加入者がいれば、世帯主が納税義務者になるのじゃ。間違ひではないぞ（擬制世帯主といいます）。

年度の途中で加入・脱退した場合

年度の途中で加入世帯に異動があつた場合の国保税は、月割りで計算し直し通知します。

年度の途中で国保に加入した場合

$$\text{年間国保税} \times \frac{\text{資格を得た月から3月までの月数}}{12}$$

年度の途中で国保を脱退した場合

$$\text{年間国保税} \times \frac{\text{4月から資格喪失月の前月までの月数}}{12}$$

第三者行為によるけが 保険証を使用するには届出が必要です

交通事故など、第三者（加害者）の行為が原因で負傷した場合の医療費は、加害者が負担するのが原則ですが、国保に加入している方は、国保に届出をすることによって保険治療が受けられます。



この場合、本来加害者が負担すべき医療費（7～9割）を、国保が一時的に立替え、後日加害者にその立替え分を請求することになります。

交通事故にあつたときは、まず落ち着いて行動し、必ず警察に連絡してください。そして、国保で治療を受ける場合には、必ず市役所に届出をしてください。

なお、加害者との話し合いがついて示談をすると、その示談の内容が優先されるため、国保で立て替えた医療費を加害者に請求できなくなる場合がありますので、必ず示談の前にご連絡ください。

■届出に必要なもの

- ◇ 第三者行為による傷病届
- ◇ 事故証明書（交通事故の場合）
- ◇ 被保険者証
- ◇ 印鑑

■国保が使えないとき

次のようなときは、国保で治療を受けることができませんので、ご注意ください。

- ◇ 業務上（仕事、通勤上）の病気やけが。この場合は、雇用主や労災保険での対応となります。
- ◇ 飲酒運転、無免許運転などの悪質な法令違反に伴う交通事故のけが
- ◇ ケンカ、泥酔など著しい不品行跡による病気やけが
- ◇ 麻薬中毒、自殺など犯罪や故意による病気やけが
- ◇ 医師の指示に従わなかったとき
- ◇ 病気とみなされないもの

●年末調整や確定申告時の社会保険料控除について

～国保税支払領収証書等の添付は必要ありません～

年末調整や確定申告で社会保険料控除の申告をする際は、該当年の1月1日から12月31日までに納付した国保税も対象になり、所得合計金額から差し引くことができます。

◆控除額の確認

口座振替をご利用の場合は、預貯金通帳の日付を、納付書でのお支払いの場合は、お手元に保管されている領収証書の日付をご確認

●療養費の支給について

次のような場合は、一旦全額自己負担となりますが、申請・審査により必要と認められた場合は、自己負担額を除き後から払い戻されます。

- 旅先での急病など、やむを得ず保険証を持たずに診療を受けたとき
 - 医師が治療上必要と認め、コルセットなどの治療用器具代
 - 骨折、捻挫などで柔道整復師の施術を受けたときの費用
 - 医師が必要と認め、はり、きゆう、マッサージ等の費用
 - 海外の医療機関で受診された費用
- 申請される方は、国保年金課に問い合わせてください。



の上、該当する年間に納付された合計額を、申告用紙等へ記入してください。

◆納付額が分からない方は

社会保険料控除納付済額確認書を窓口で交付しています（無料）。代理の方が交付を受ける場合は、委任状が必要となります。

【申請窓口】市役所国保年金課・関宿支所・各出張所

医療費節約のポイント

医療費は年々増加しています。今のまま増え続けると、医療費の財源となつている、みなさんの国保税の負担などが大きくなり、国保制度の運営が困難になってしまいます。少しでも安く買い物をして食費を節約、こまめに電気を消して電気代を節約等、日頃から節約を心がけている方は多いと思いますが、医療費に関してはいかがでしょうか？

○かかりつけ医を持ちましょう

病歴や体質などを把握していることで、病気になったり、健康に不安を感じたときは、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。

○重複受診はやめましょう

医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を及ぼします。

○緊急時以外は診療時間内に受診しましょう

診療時間外に受診すると加算料が増えるため、自己負担金が増えてしまいます。

○ジェネリック医薬品を活用しましょう

先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品で、費用が安く済みます。

○定期的に特定健診などの健康診断を受けましょう

病気の早期発見・早期治療に心がけましょう。



特定健康診査は受診されましたか

今年の特健康診査（特定健診）

は、10月末日で終了しました。結果が出たら基準値と比較して、異常がないかを確認しましょう。また、前回の結果と比較するなど、その変化にも注意してください。もし、結果が基準値を超えていたら、自分の生活習慣を振り返り、自分でできる食事や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう。

特定健診を受診した方のうち、メタボリックシンドロームが心配される方へ、特定保健指導の案内をしています。特定保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となつている生活習慣をどのよ

うに改善したら良い

か、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、受診者に応じた支援・指導を行います。ぜひ、積極的に参加してください。

■動機付け支援

初回に面接を実施し、その後6か月間、食事や運動などの生活習慣改善に取り組みます。初回面接から6か月経過後に、面接や電話などで支援を行います。

■積極的支援

初回に面接を実施し、その後6か月間、食事や運動などの生活習慣改善に取り組みます。その間、面接や電話などで継続的に支援を



行います。

今回の健診では特定保健指導の対象にならなかった方も、次に掲げることを参考に、毎日の生活を見直して生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームにならないようにしましょう。

○運動

メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪は、摂取エネルギーより消費エネルギーが少なくすることで蓄積されます。ウォーキングなど



の有酸素運動や筋力トレーニングにより、消費エネルギーを増やして内臓脂肪を減らしましょう。

○食事

メタボリックシンドロームになりやすい人には、早食いや深夜の食事など、共通の良くない食習慣が見受けられます。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食を規則正しく食べ



○禁煙

喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進し、また血管を収縮させて、動脈硬化を早めます。禁煙の効果はその日のうちから現れ、メタボリックシンドロームのほか、ガンなどの多くの病気の予防につながります。

「私の特定健診等の体験談」をご紹介します

K・Tさん（64歳）

～平成23年度から取組を開始～

血圧が気になっていたので、保健指導で学んだバランスのとれた食事を参考に、塩分・油分を適量に、よく噛むことを心がけています。

チャレンジノート（参加者に配布している記録票）に記録することで体重の増減や目標の達成度が目に見えて分かり、励みになりました。現在も記録を続けています。

今年は禁煙にも成功。ひとりの努力では難しかったと感じています。禁煙で少し増えてしまった体重を、これからコントロールして、これからも健康で趣味の旅を楽しみたいですね。

F・Oさん（67歳）～平成24年度取組～

・面接でちょっと食べる量が多いかな、と気づいてからは主食を少なめにしました。減らした分に納豆を付け加えたり、野菜には豆類を入れてボリュームを増やして、見た目には減っているように見えない工夫をしました。また、間食の代わりに煮干しを食べるようにしました。よく噛むからお腹も満足するし、カルシウムもとれるからいいですよ。
・運動教室では、音楽に合わせて楽しく体を動かせた！普段でも一日1万歩くらい歩いています。お友達から、お腹まわりがスッキリしたと言われました。

還付金詐欺が多発しています

最近、「医療費や国保税の還付金があるため、振り込みの手続きをして欲しい」といった内容の不審な電話があったという情報が寄せられています。

代表的な手口をご紹介します。

「昨年度の医療費の返還があります。通知を送りましたが、まだ返事が届いていません。返還手続の期限は本日までとなっておりますので、急いで手続をする必要があります。ATMで還付金を受け取ることができませんので、すぐに携帯電話を持ってATMに行ってください。」といった電話で被害者をATMに誘い出し、偽りのATM操作を教えて誘導し、お金をだまし取ります。

還付金の手続のため直接ATMの操作をお願いしたり、書類を提出していないのに口座番号を聞いたりすることはありません。

不審な電話がありましたら、すぐに電話を切り、警察署にご連絡ください。

●口座番号・暗証番号などの個人情報をお教えしない。

●相手の名前、所属、電話番号を聞く。

●教えられた電話番号に電話しない。

○野田警察署 TEL 71250110