



国保キャラクター「コックン」

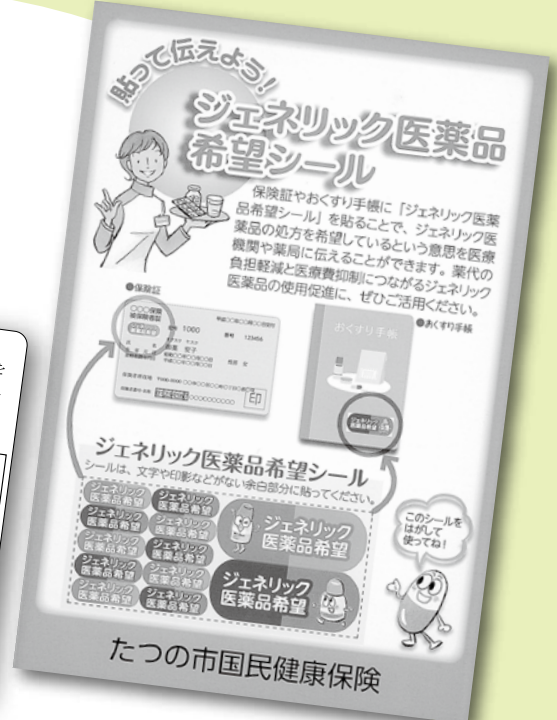
健康ライフ たつの

■編集・発行■

たつの市 市民生活部
国保医療年金課
たつの市龍野町富永1005番地1
TEL (0791)64-3149 (直通)
FAX (0791)63-3785

■発行日■

令和5年7月10日



意思表示欄保護シール
このシールは、臓器提供意思表示欄に記入した後、
上から貼り付けて使用することができます。

8月1日から
国民健康保険被保険者証が
切り替わります

- 8月から国民健康保険の被保険者証が変わります …… 2頁
- 入院や外来診療を受けるときは『限度額適用認定証』を申請してください … 3頁
- 特定健康診査等事業、特定健診未受診者対策事業 …… 4頁
- 正しく使いましょう! 「国民健康保険被保険者証」 …… 5頁
- 「予防接種」について …… 6~7頁
- 国民健康保険税の納付は納期限内に! 、
マイナンバーカードを健康保険証としてぜひお使いください! … 8頁

8月から国民健康保険の被保険者証が切り替わります



被保険者証の更新は8月1日です。7月末までに新しい被保険者証(黄緑色)を送付しますので、8月から医療機関等の窓口で提示してください。

有効期限

令和6年7月31日まで
 ※ただし満70歳になられる方は誕生月の月末まで(1日生まれの方は誕生日の前日まで)満75歳になられる方は誕生日の前日まで

満70歳になられる方へ

70歳の誕生日の翌月から高齢受給者に該当されます。(1日生まれの方は、誕生月から該当となります)「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」は、該当月の前月末までに郵送します。

〔例〕8月1日に生まれた方

- ↓8月から該当
- 8月2日～末日に生まれた方
- ↓9月から該当

なお、一部負担金の割合は、2割負担となります。ただし、現役並み所得のある世帯の方は3割となります。令和4年中の所得により、一部負担金の割合を判定します。

- ・簡易書留郵便でお届けします
 - ・世帯全員分をまとめて世帯主宛に郵送します。
 - ・また、次のものを同封していただきますので、必要に応じてご使用ください。
 - ・ジェネリック医薬品(後発医薬品)希望シール
 - ・被保険者証裏面の臓器提供意思表示欄の保護シール
 - ・小冊子「国保と健康のしおり」
- ※保険税が未納の世帯には別途通知します。

国保に加入しなければならぬ方

たつの市に住所のある方で次の方を除くすべての方が対象です。

- ・ 社会保険(共済組合なども含む)に加入している方
 - ・ 国保組合(建設国保など)に加入している方
 - ・ 後期高齢者医療制度に加入している方
 - ・ 生活保護を受けている方
- ※国民健康保険は、一人一人が被保険者ですが、保険税の納税義務者は世帯主です。

社会保険や国保組合の資格を取得された場合

自動的に国民健康保険の資格は喪失されませんので、手続きが必要です。次のものを持参のうえ、本庁国保医療年

金課又は各総合支所地域振興課の窓口で手続きを行ってください。

- ・ 新しい健康保険証(対象者全員分)
- ・ 国民健康保険被保険者証(対象者全員分)
- ・ マイナンバーカード又はマイナンバーの分かるもの(対象者全員分)
- ・ 手続きに求められる方のマイナンバーカード・免許証など顔写真入りの証明書等

被保険者証(兼高齢受給者証)が
 令和5年8月1日から切り替わります。

現在使用されている被保険者証(兼高齢受給者証)は、令和5年8月1日以後は無効となります。8月1日以後、医療機関等に受診される際は、必ず更新後の被保険者証(兼高齢受給者証)を提示してください。

たつの市 国民健康保険

被保険者証更新啓発PRポスター

入院や高額な外来診療を受けるとき、 窓口で支払う負担額が軽減されます

1. 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証とは

入院や高額な外来診療を受けるとき、保険証と一緒に医療機関の窓口で提示するだけで、窓口での支払いを自己負担限度額までで止めることができます。

2. 申請方法

- (1) 手続きに必要なもの ①国民健康保険被保険者証 ②マイナンバーの分かるもの(対象者全員分)
③マイナンバーカード・免許証など顔写真入りの証明書等

(2) 申請窓口

- ・本庁国保医療年金課国保係
- ・新宮総合支所地域振興課市民健康福祉係
- ・揖保川総合支所地域振興課市民健康福祉係
- ・御津総合支所地域振興課市民健康福祉係

※申請時の審査(保険税の納付状況など)により、認定証を交付できない場合があります。

3. 認定証の更新について

限度額適用認定証の有効期限は毎年7月31日となっています。

8月1日以降も引き続き入院されたり、高額な外来診療や入院の予定がある方は、上記申請窓口で申請の手続きが必要です。

自己負担限度額

《70歳未満の方》

同じ人が同じ月内に同じ医療機関で支払う医療費の自己負担額が、下記の限度額を超えた場合が対象となります。同一医療機関でも、歯科、入院、外来は別計算となります。ただし、一つの世帯内で、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は、合算することが可能ですので、後日申請により高額療養費が支給される場合があります。

(月額)

所得区分	総所得金額等 ※	3回目まで(12か月以内で)	4回目以降	証表記
上位 所得者	901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	ア
	600万円超 901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	イ
一般	210万円超 600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	ウ
	210万円以下	57,600円	44,400円	エ
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円	オ

※総所得金額等=総所得金額-基礎控除

4回目以降…過去12か月間で、一つの世帯での支給が4回以上あった場合の限度額

《70歳以上75歳未満の方》

(月額)

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	証表記
現役並み所得Ⅲ …課税所得690万円以上の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (4回目以降は140,100円)		※不要
現役並み所得Ⅱ …課税所得380万円以上 690万円未満の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (4回目以降は93,000円)		現役並みⅡ
現役並み所得Ⅰ …課税所得145万円以上 380万円未満の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (4回目以降は44,400円)		現役並みⅠ
一般 …課税所得145万円未満の方	18,000円 (8月~翌年7月の年間限度額144,000円)	57,600円 (4回目以降は44,400円)	※不要
Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	Ⅱ
Ⅰ 住民税非課税世帯 …年金収入80万円以下など	8,000円	15,000円	Ⅰ

※70歳以上の方のうち、所得区分が一般、現役並みⅢの方は、国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証を医療機関窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いとなります。(所得区分が一般、現役並みⅢの方は、限度額適用認定証は不要です。)

特定健康診査等事業

必ず受けよう特定健康診査！

生活習慣病は、一人一人が、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

そのため、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

また、たつの市国保加入者(40歳～74歳)で、特定健診と同時に大腸がん検診を受けられる場合、大腸がん検診にかかる個人負担金が無料になります。集団健診、個別健診どちらでも適用になりますので、ぜひ受診してください。

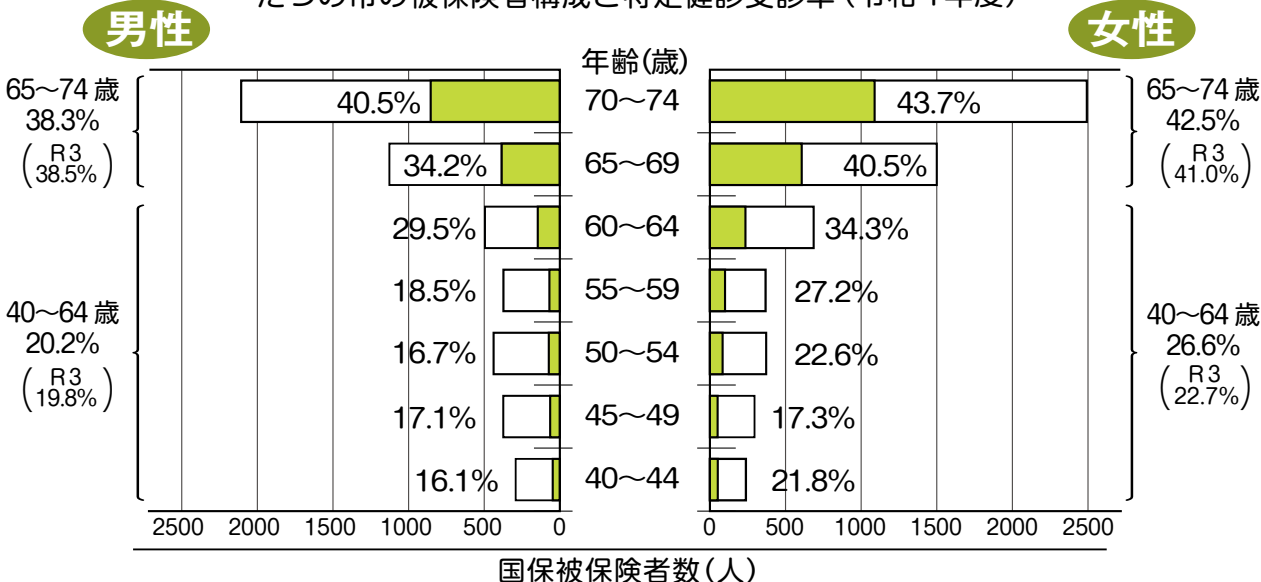


集団健診 ▶ たつの市健康課 ☎0791-63-2112 まで

個別健診 ▶ (一社)たつの市・揖保郡医師会の実施医療機関 まで

特定健診受診状況

たつの市の被保険者構成と特定健診受診率(令和4年度)



特定健診未受診者対策事業

ご理解・ご協力を！

特定健診受診状況では、特に40～50歳代の受診率が低迷しています。生活習慣病の早期予防の観点から、新規国保加入者、未受診者に対する健康教育・健康相談を併せた受診勧奨を強化するとともに、健診受診者にも継続受診の必要性をお知らせするため、ハガキやSMSによる受診勧奨、国保在宅保健師等が実施する訪問による受診勧奨、また委託業者の管理栄養士等専門職による電話勧奨を実施します。

委託業者による電話勧奨は、0120-966-137 (フリーダイヤル) にて8月から9月頃にかけて実施します。



正しく使いましょう! 「国民健康保険被保険者証」

医療費はみなさんの保険税で支えられています。保険証の正しい使用にご協力をお願いします。

柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)は、医師ではないため、右記の例のように、どんな治療にも健康保険証が使えるわけではありません。健康保険証が使えない場合の施術料は全額自己負担となります。柔道整復師(整骨院・接骨院)への正しいかかり方を理解し適切に受診してください。

●柔道整復師(整骨院・接骨院)へかかる時の注意

1. 負傷の原因は正確に伝えましょう
2. 医療機関との重複・並行受診はできません
3. 施術が長期にわたる場合は医師の診断を受けましょう



国民健康保険が使える場合(一部自己負担)

- ①ねん挫・打撲・挫傷(肉離れ)
- ②骨折・不全骨折・脱臼



国民健康保険が使えない場合(全額自己負担)

- ①仕事や家事などの日常生活による単なる疲れ、肩こり・腰痛・体調不良等への施術
- ②脳疾患後遺症などの慢性疾患
- ③スポーツによる筋肉疲労、負傷原因のない筋肉痛への施術
- ④打撲、ねん挫が治ったあとの漫然とした施術
- ⑤医師の同意のない骨折・脱臼の施術

交通事故など、第三者から傷病を受けたとき(第三者行為)

●必ず国保の窓口へ届出を!

交通事故など、治療の発生原因が第三者(加害者)による場合は、加害者が医療費を負担することが原則です。国民健康保険で医療を受けるときは、警察へ届け出るとともに、必ず国保医療年金課へ届け出をお願いします。

●示談は慎重に

被害者と加害者の話し合いがついて示談すると、その示談の内容が優先されるため、国民健康保険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、示談は慎重にしてください。



●届出に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
 - ・印鑑(認印可)
 - ・第三者行為による傷病届(国保医療年金課にあります。)
- ※添付書類として交通事故証明書、事故発生状況報告書、同意書、誓約書が必要です。

●傷病原因の問い合わせ

国民健康保険では、医療費を適正に給付するため、医療機関からの請求書(診療報酬明細書)を点検しています。その結果、第三者による負傷である可能性がある場合には、加入者の皆さんへ負傷原因の問い合わせをしています。

第三者の行為によるケガ・病気とは?



交通事故



暴力行為を受けた



他人の飼い犬に噛まれた



飲食店で
食中毒にあった



スキー場での
接触事故など



次の場合は
保険証を使えません

- × 通勤中や仕事中に第三者の行為によってケガ等をした場合、労災保険が適用されます。
- × けんかによるケガ、また治療を受ける方が無免許運転などをしていたときは、保険証が使えない場合があります。

まずは、たつの市国保医療年金課に連絡を!

「予防接種」について

たつの市・損保郡医師会副会長 八木小児科 八木次朗先生



予防接種とは

昔から医学は病気の解明や治療に主体を置いてきました。また、人類の歴史は有史以来、様々な感染症との戦いでした。しかし、近代医学ではいかにして病気の発症を抑えるかという予防医学が注目されています。その最たるものが予防接種で、今回のコロナ感染症でも新しいメッセンジャーRNA (mRNA) ワクチンやウイルスベクターワクチンが登場しました。今回はその予防接種について説明します。

予防接種とは、「各種の病原体に対して免疫を持たない感受性者への免疫賦与や免疫の増強効果(ブースター効果)を目的に行われるもの」で、感染予防、発病予防、重症化予防、感染症のまん延予防等を目的にしています。

ワクチンの歴史は18世紀末頃、エドワード・ジエンナーが天然痘に対する牛痘種痘法を発見したことに始まります。その後、日本に

伝わり、緒方洪庵らの「除痘館」での種痘に繋がります。近代日本での予防接種は、第二次世界大戦後の感染症のまん延や死亡率の高さが問題になり、1948年に予防接種法が制定されたことに始まります。

ワクチンは病原微生物の菌体を利用した製剤で、その微生物の感染予防を目的として使用される病原体には、一度罹患すると、その後、罹患することがなくなるという二度なし現象を利用しています。また、ワクチンの病原性を減らした病原体を使用し接種後に初めての感染と同等の免疫状態を作り出し、その後の自然感染を防ぐことを目的とした製剤です。

ワクチンの種類

ワクチンには生ワクチン、不活化ワクチン、トキシノイドやメッセンジャーRNAワクチンやウイルスベクターワクチンなどがあります。生ワクチンは病原性を極度に弱めた(弱毒化した)ウイルスや細菌

等をワクチンにしたものです。不活化ワクチンは病原体の活力を失わせて不活化したものをワクチンにしたものです。メッセンジャーRNA (mRNA) ワクチンとウイルスベクターワクチンは新型コロナウイルスの遺伝情報で、新型コロナウイルスの遺伝情報それぞれmRNAとして、ヒトにとって無害化した別のウイルス等に挿入して、ヒトに投与するものです。

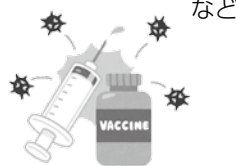
生ワクチンは一般に不活化ワクチンに比べて免疫効果が高く、1〜2回の接種で、ほぼ終生の免疫が得られるものが多いです。それに対して不活化ワクチンは最初3〜4回の接種を必要とし、その後も、5〜10年ごとに下がってきた免疫を高めるため、ブースター接種が必要となるものが多いのです。不活化ワクチンは一般に生ワクチンに比べて副反応が少なく、生ワクチンは弱毒化した病原体を使うため病原体に残された病原性や接種後まれに起こる変異により復活した病原性に基づく副反応がみられることもあります。

「定期接種」と「任意接種」

予防接種には、予防接種法に基づき実施される「定期接種」と予防

接種法に基づかない「任意接種」があります。定期接種のほとんどのワクチンは無料で接種できます。しかし、任意接種のほとんどのワクチンは有料になります(市町村によっては接種料金の一部助成があります)。新型コロナウイルス接種については予防接種法上の「臨時接種」として実施され無料ですが、

定期接種の対象疾患	任意接種の対象疾患
インフルエンザ菌b型(Hib)感染症 B型肝炎 小児の肺炎球菌感染症 ロタウイルス感染症 四種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ) 結核(BCG) 麻疹 風疹 水痘 日本脳炎 ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症 高齢者のインフルエンザ 高齢者の肺炎球菌感染症	おたふくかぜ 帯状疱疹 A型肝炎 髄膜炎菌感染症 狂犬病 黄熱 高齢者以外のインフルエンザ など



来年度より定期接種化される可能性があり、一部有料となるかもしれません。

定期接種、任意接種の対象疾患は右下の通りです。それぞれのワクチンによって接種時期と接種回数は異なります。

高齢者もワクチンを

予防接種といえば子どもと思いがちですが、成人特に高齢者にも必要な予防接種があります。それは、高齢者の肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチン、带状疱疹ワクチンなどです。最近ではこの带状疱疹ワクチンが注目されています。带状疱疹は多くの人が子どもの時に感染する水痘（水ぼうそう）と同じウイルス（水痘・带状疱疹ウイルス）の感染で起こる皮膚の病気です。水ぼうそうが治癒した後も神経節で潜伏感染していて、加齢や過労やストレスなどで免疫力が低下した場合にウイルスが再活性化し、その結果、潜伏感染していた神経支配領域の皮膚に带状疱疹を発症します。発症すると、皮膚症状として水疱を伴う紅斑が帯状に広がります。痛みを伴うことが多く、抗ヘルペスウイルス薬の使用で皮膚症状は治癒します。しかし、皮膚症状が治った後も長

期間にわたる痛みが続くことがあります。これが「带状疱疹後神経痛」と呼ばれ、最も頻度の高い合併症です。しかも大変に厄介なもので、根本的な治療法がなく、ときには何年も強い痛みが残ってしまうことがあります。その带状疱疹の予防を目的として50歳以上の成人に带状疱疹ワクチンを2か月間隔で2回接種します。詳しくはかかりつけの先生にご相談ください。

子宮頸がん予防のために

また、小学校6年生〜高校1年生の女子で接種する子宮頸がんワクチンがあります。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の持続感染で発症すると考えられていて、唯一ワクチンで防げるがんとされています。しかし、ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン接種で色々な副反応が出現したため、2013年より積極的勧奨を差し控えていましたが、2022年4月より積極的勧奨が再開されています。対象年齢の方は積極的に接種してください。そして、積極的勧奨を差し控えてい



た数年間で対象年齢を過ぎてしまった方（平成9年度〜平成17年度生まれの女性）で、ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンを合計3回受けていない方はキャッチアップ接種が無料で受けられます。詳しくはたつの市の健康課に問い合わせください。また、今年の4月より新しい9価HPVワクチンが定期接種として認められました。これまではヒトパピローマウイルスの2種類（2価HPV）と4種類（4価HPV）の子宮頸がんワクチンでしたが、新しい子宮頸がんワクチンは9種類に対応しているため、それだけ多くのヒトパピローマウイルスに効果を発揮しますので、これを選択されるのが良いかもしれません。

副反応について

ワクチン接種には様々な副反応があることも事実で、非常に重篤な症状を呈するものにアナフィラキシーがあります。

副反応にはワクチン接種による全身症状のうち発熱、疲労、頭痛、筋肉痛、悪寒、関節痛などはワクチン接種後数時間〜数日後に現れる一過性の現象で、ワクチンによる正常な免疫反応の一部と考えられます。

アナフィラキシーはアレルギーなどの侵入によって複数の臓器にアレルギー反応が惹起され、生命に危険を与える可能性のある過敏反応で、ほとんどが接種後数分〜十分以内で発現します。発症直ぐに適切な治療を行う必要があります。

また、年長児や成人では血管迷走神経反射による失神が起こる可能性があります。血管迷走神経反射とは注射の痛みや恐怖・不安等の精神的動揺により自律神経系が刺激され、全身の血管床が拡張するために脳血流が低下することで血圧や心拍数の低下を引き起こす生理的反応のことをいいます。予防接種や採血で失神や気分不良になったことがある人は横になつて予防接種を受けてもらえれば血管迷走神経反射を防げるでしょう。かかりつけの先生か接種医師に相談してください。

このように予防接種には病気の発症を予防したり、病気に罹患しても軽くて済むというメリットと副反応（発熱、全身倦怠感、アナフィラキシー、血管迷走神経反射など）というデメリットがあります。少しでもメリットがデメリットを上回るなら積極的に予防接種されるのが良いでしょう。

国民健康保険税の納付は納期限内に!

●国民健康保険税の納付は口座振替がオススメです!

納期限や納め忘れを気にすることなく、また一度手続きをすれば解約するまで毎年自動的に引き落とされます。

(1) 申込みに必要なもの

- ・預貯金通帳 ・通帳届出印 ・納税通知書
- ※口座振替依頼書は申込窓口にあります。

(2) 申込窓口

市内取扱金融機関、市役所納税課、各総合支所地域振興課

(3) 市内取扱金融機関

三井住友銀行、みたと銀行、トマト銀行
 姫路信用金庫、播州信用金庫、兵庫信用金庫、西兵庫信用金庫
 兵庫県医療信用組合、兵庫県信用組合
 兵庫西農業協同組合、なごさ信用漁業協同組合連合会
 ゆうちょ銀行・郵便局

●国民健康保険税を納めないでいると...

特別な事情もなく国民健康保険税を納めないでいると、未納期間に応じて督促手数料や延滞金が加算されるだけでなく、短期被保険者証や被保険者資格証明書の交付、給付の差し止めなどの措置がとられます。

※ 短期被保険者証 … 通常のものより有効期間の短い被保険者証です。

※ 被保険者資格証明書 … 国民健康保険に加入していることを証明するもので、医療費負担の軽減がありません。

期別	納期限
第1期 (全期)	7月31日(月)
第2期	8月31日(木)
第3期	10月2日(月)
第4期	10月31日(火)
第5期	11月30日(木)
第6期	12月25日(月)
第7期	1月31日(水)
第8期	2月29日(木)



納税課オリジナルキャラクター
タックスフンドくん

健康保険証をお使いの皆さまへ

「マイナンバーカード」を健康保険証としてぜひお使いください!



1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

(※なお、新しい保険者への加入手続きは必要です。)

3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが不要

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが不要となります。

! マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの写真証明機からの申請

STEP2

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①「マイナポータル」から行う
- ②セブン銀行ATMから行う
- ③医療機関・薬局の受付で行う



マイナポイント第2弾 マイナポイント申込期限延長!

マイナポイントの申請期限は **2023年9月末**です。

2023年2月末までに申請されたマイナンバーカードが対象です。