



発行
那覇市役所
国保長寿医療課
直通 862-4262

特定健診
100人中
65人が未受診

- ① 忙しいの!
- ② 必要ないでしょ!
- ③ めんどくさい!
- ④ 病気になんかならないし!
- ⑤ 知らなかった。

「特定健診に関する県民意識調査報告書」より
*H22年3月 沖縄県福祉保健部国保・健康増進課

那覇市の平成22年度特定健診(40歳以上74歳までの方が対象)受診率は、34.8%と、前年度から3.3ポイント増えたとはいえ、依然、低水準のままという状況にあります。上記に挙げた5項目は、未受診者へ行ったアンケートの中で、多数を占めた理由です。うちあたりませんか(心当たりありませんか)?

* 県内平均34.4% 41市町村中29位 県内11市中6位(1位は南城市42.5%)

生活習慣病は沈黙の病期が特徴

未受診者の方は、是非、立ち止まって考えてみてください。
ご自身の血圧は正常値ですか? 血糖値はどのくらいですか? 脂質は?
受診者は少なくともご自身の値を知っています。
知ること、自身が次に何をなすべきかを判断できます。
このことは安心につながります。
受診者と未受診者の大きな違いはここにあります。
さて、サイレントキラーの異名を持つ生活習慣病は発病するまで自覚症状はありません。
「沈黙の病期」が長く続きます。
発病前に自覚するには、客観的な健診数値を目にする以外にありません。
365日の中でわずか2時間の健診が本当に受けられないのでしょうか。
2時間を惜しんで、後悔しないようにしたいものです。



ストップ・ザ・85プロジェクト

2時間
365日

たったそれだけで
健診は可能です。

健康な321

*「病期」とは疾病の症状の経過をいくつかの時期に分類した場合のそれぞれの時期(ステージ)のことです。



那覇市国保では、人工透析予防へのアプローチを強化します。
人工透析は、糖尿病等の生活習慣病に起因し、腎臓の機能が低下することで、人工的に血液交換を行うため、いちじるしく生活の質を低下させてしまいます。
私たち那覇市国保は、この人工透析に至らない前に、保健指導に力を注ぎます。
下記は、人工透析に至った方から、国保の皆様への重要なメッセージが含まれています。



市長も健診の意義を強調しました。
* 牧志市場中央通りにて

これまで、健診を受けたことがなく、体調不良で、病院を受診したら、腎臓が悪くなっているとのことで人工透析を受けることになった。
腎臓の働きを健診でチェックしていれば…。

Aさん 男 40代

お産以外で病院にいったこともなく、健診も全く受けてなかった。
体調が悪く病院に行くと血圧治療が開始。「腎機能が低下している」と医師から説明を受けた。もともと丈夫で、健康だと思っていた。時間をつくって健診を受けていれば…。

Bさん 女 50代

職場健診で糖尿病とわかり内服治療をしていた。糖尿病の知識も無かったので、食べ放題、飲み放題の生活だった。
最近、腎機能が低下しているとのことで人工透析を始めることになった。知識を得て、生活習慣を見直していたら…。

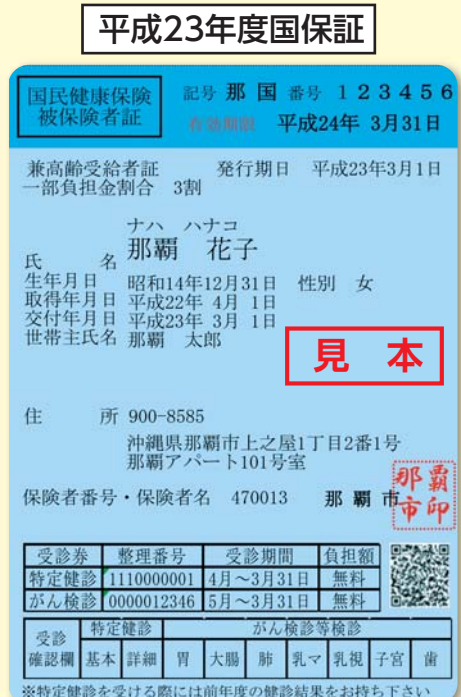
Cさん 男 60代

平成23年度の健診期間 **残り1カ月!!** お急ぎ下さい!!

平成23年度は特定健診・がん検診を受診しましたか？生活習慣病は自覚症状もなく進行するため、健診による早期発見が大切です。そのため年に1度は必ず特定健診を受けましょう。

平成23年度の特定健診・がん検診は**平成24年3月31日まで**受けられます。未だの方は、平成23年度の国保証(空色)を使って受けましょう。(平成24年度の健診は平成24年4月1日から開始します。)

※新しい保険証(銀ねず色)の受診券は平成24年4月1日から利用できます。



平成24年3月31日までは、平成23年度の国保証(空色)が利用できます。
国保証の**下部が受診券**になっています。

知って
ましたか?

沖縄県はジェネリック医薬品の 使用割合が全国一位!

利用率
31.1%
*数値は平成21年12月分

ジェネリック医薬品は、製薬会社が
発売した新薬(先発薬)と

効き目が同等

安全性が同等

低価格である

という特徴を持っています。

厚生労働省が平成22年4月に公表した資料によりますと、ジェネリック医薬品(後発医薬品)の数量ベースでの使用割合が全国1高い県が沖縄県でした(全国は19%)。直近の数値(平成23年11月分)でも35.7%ですので、全国一を維持しているものと思われます。

郵便区分 9 9 9 - 9 9 9 9

沖縄県那覇市西-3丁目14番18号(国保会館)

コナ 知の
国保 太郎 様

カスタマーコード

親展 (地区 西)

ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ
(漢字名称で常用漢字以外は、表示されない事があります。)

沖縄県XXXXXXXXXX市
XXXXXX市 国民健康保険課

電話 999-999-9999

●ご案内は内側にあります。ここからはがしてご覧ください

このお知らせは、調剤薬局において過去にあなたに処方された医薬品を同一成分のジェネリック医薬品にジェネリック医薬品に切り替えた
変更した場合に、負担軽減が見込める金額を参考としてご紹介しています。
ジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意思を第一に尊重するものであり、このお知らせにより強制される
ものではありません。

平成 21年 12月分の処方実績

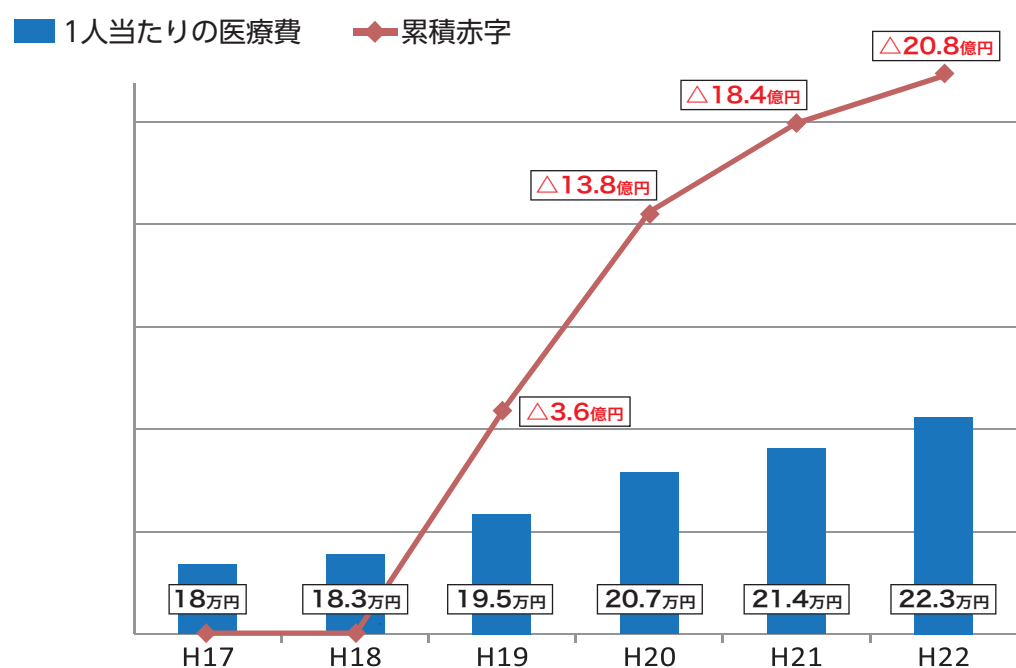
薬局名称	薬品名	単価 (税別100円)	数量	薬剤費用 (自己負担額)円	軽減見込額 円
ABC薬局	ネオール50mgカプセル	546	56	9172	772
ABC薬局	ガスターD錠20mg	59	65	1156	571
ABC薬局	フレタル錠100mg	208	70	4368	2268
ABC薬局	メインテート錠2.5 2.5mg	87	25	657	282
DEF薬局	サリズムカプセル50mg	99	25	746	596
DEF薬局	シグマート錠5mg	28	25	213	63
DEF薬局	ゾルバスク錠5mg	75	25	567	192

ジェネリック医薬品への切り替えた
場合の負担軽減が見込める金額は、
4740 円~です。

※薬剤費用の額は、お薬にかかった金額のみ記載しております。実際の調剤薬局へのお支払金額には、送料、手数料などが含まれます。
※このお知らせは、平成21年12月分にご処方されたお薬をまとめたもので、既にジェネリック医薬品に切り替えている場合があります。
※処方箋の右下にある後発医薬品(ジェネリック医薬品)へ変更不可の印に医師の署名又は記名・押印がない場合はジェネリック医薬品に変更できません。
ジェネリック医薬品への変更は主治医や薬剤師と十分にご相談ください

ジェネリック医薬品へ切り替えた場合に負担軽減が特に見込める方へ送付される「差額通知書」

増える医療費と国保財政赤字



国保財政 赤字幅が拡大

左のグラフは、那覇市国保被保険者の1人当たり年間医療費と、那覇市国保の累積赤字額を表したものです。

平成17年度以降、1人当たり年間医療費は毎年増えています。

また、国保の財政も平成19年度から赤字に転じ、平成22年度決算時の累積赤字は約21億円となっています。

このように国保財政は厳しい状況が続いており、他の医療保険制度よりも被保険者の年齢が高く、財政基盤がぜい弱な国保の構造問題の解決を図るとともに、医療費適正化の推進が必要です。

国保 後期 平成24年6月から保険税(料)がコンビニでも納められます。

コンビニで納めることができる保険税(料)

国保長寿医療課関係

- ①国民健康保険税
- ②後期高齢者医療保険料

平成24年6月(後期保険料は7月)以降に送付された当初納付書および課税額変更納付書で納期限内の納付書



コンビニでは納めることができない場合

- ・納期限を過ぎていた納付書
- ・バーコードの印字がない納付書
- ・金額を訂正した納付書
- ・納付書1枚あたりの金額が30万円を超える場合
- ・カード等での納付はできません。



国保 国民健康保険税は納期限内に納めましょう!

平成23年度の国民健康保険税の最終期限は
3月26日です。

国民健康保険税は、「みなさんの医療費」をささえる大切な税金です。保険税を滞納すると、未納期間や滞納状況に応じて次の措置をとることがあります。



- 「短期被保険者証」の交付、または保険証をかえしてもらう…
滞納が続くと有効期間の短い「短期被保険者証」が交付され、さらに長期間、特別な事情がなく滞納が続くと保険証を返してもらい「被保険者資格証明書」が交付され、医療費は全額自己負担することになります。
- 財産の差押えなど…
滞納保険税の確保のために、財産等の差押えを行うことがあります。
- 保険給付が差し止められる…
療養費・高額療養費・出産育児一時金などの保険給付が差し止めになることがあります。
※納期限までに納付が困難なときには早めに国保長寿医療課にてご相談ください。

国保 非自発的失業者の国民健康保険税の軽減措置について

解雇や倒産、雇い止めなどで非自発的失業者となった65歳未満の人の保険税については軽減措置があります。

- 【軽減内容】**
失業時からその翌年度末までの間、前年の給与所得を30/100として算定します。
- 【対象者】**
- 倒産や、解雇等の事業主都合により退職した方。
(雇用保険の特定受給資格者)
 - 雇用期間の満了等により離職した方。
(雇用保険の特定理由離職者)
- ※上記対象者を雇用保険受給資格者証にて確認します。
※高額所得者の所得区分の判定についても、給与所得(前年)を30/100として対応します。

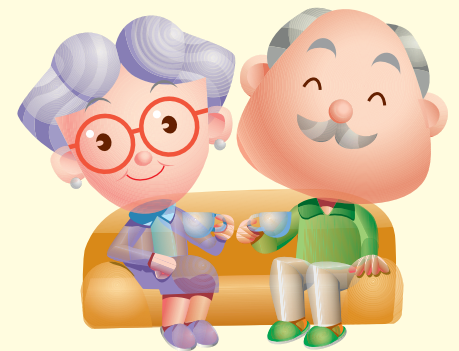
後期 長寿(後期高齢者)医療保険料のお支払い方法がお選びいただけます。

原則、どなたでも、希望により保険料を『年金からのお支払い(特別徴収)』に代えて、『口座振替(普通徴収)』にできます。

すでに保険料が特別徴収(年金引落とし)となっている方も、口座振替でのお支払を希望される場合は、市役所の窓口へお手続きください。

平成24年度より保険料賦課限度額が50万円から55万円に変わる予定です。

みなさんの納める保険料が医療費を支えています。
納め忘れがないようお願いします。



後期 長寿健診は無料で受診できます!

平成24年度の長寿健康診査は、5月に長寿健診受診券を送付する予定です。健診費用は、無料となります。

ただし、同一年度中は1回の受診を限度とすることから、重複して受診した場合は、あとから受けた健診費用は全額自己負担になりますので注意してください。



国保 後期 収入がなくても申告を!

国民健康保険や後期高齢者医療制度では、低所得者に対する保険税(料)の軽減措置があります。

所得がない方や、税法上の申告義務のない方でも、**未申告だと軽減措置が適用されません。**また、医療費の自己負担割合や負担限度額が上位所得者扱いとなりますので、所得の申告を行ってください。

国保 後期 保険税(料)の納付は便利な口座振替で!

★お忙しい方、留守がちの方にピッタリ ★うっかり納め忘れる心配がありません

- 手続き方法**
- 1.国保窓口または銀行・信用金庫・ゆうちょ銀行・農協等の窓口でいつでも受け付けます。
 - 2.預金通帳、通帳届出印、保険税(料)の納付書を持参してください。

国保 後期 高額医療・高額介護合算制度

医療保険と介護保険の自己負担額を合わせた額が高額になった場合に払い戻しが受けられます。

加入者で該当していると思われる方にはご案内の通知をお送りします。ただし、市町村を越えて転居された方及び他の医療保険から移られた加入者については通知できませんので、国保長寿医療課までお問い合わせください。



届出が遅れるといろいろ不利益を受けます!!

国保 国保の届出は、必ず14日以内にしましょう

●国保に加入するとき

- 他の市区町村から転入した日(職場の健康保険などに加入していない場合)
- 職場の健康保険などをやめた日(退職日の翌日)
- 子どもが生まれた日
- 生活保護を受けなくなった日
- 職場の健康保険などの被扶養者でなくなったとき
- ※被用者保険(職場の健康保険等)の被保険者本人が後期高齢者医療制度の対象となったことにより、職場の健康保険等をやめられた場合でも、その者に扶養されていた方は国民健康保険の加入届出が必要です。

●国保をやめるとき

- 他の市区町村へ転出した日の翌日、またはその日
- 職場の健康保険などへ加入した日の翌日
- 死亡した日の翌日
- 生活保護を受けはじめた日
- 後期高齢者医療制度の対象となったとき(届け出は不要)
- ※国民健康保険の世帯主が、後期高齢者医療制度の被保険者となった場合でも、世帯に国民健康保険加入者がいるときは、世帯主としての国民健康保険税の支払い義務等には変わりはありません。世帯主(世帯の主たる生計維持者)の変更の際は届出が必要となります。

※**手続場所** 市民課及び三支所でも可能です。

国保に入る届出が遅れると...国保の資格が生じた月からの保険税をまとめてお支払いいただくこととなります(届出をした日からではありません)。その間の医療費は、やむを得ない理由がない限り、全額自己負担になります。

国保をやめる届出が遅れると...国保の資格がなくなっているのに届出が遅れると、保険証が手元にあるため、うっかりそれを使って診療を受けてしまう場合があります。このようなときは、国保で負担した医療費はあとで返していただくこととなります。

国保 後期 限度額適用・標準負担額減額認定証の提示をお忘れなく

平成24年4月1日より外来受診も適用されます。

高額の治療費について、「限度額適用・標準負担額減額適用認定証」を医療機関に提示することにより、医療費の支払が自己負担限度額までとなります。(後期高齢者は世帯の全員が住民税非課税の世帯に属する方のみ)有効期間は毎年7月31日までとなっており、毎年8月に更新手続きが必要です。また、「限度額適用・標準負担額減額適用認定証」の交付を受けている場合でも、**医療機関へ提示しないと減額が受けられない**ことがありますのでお気をつけ下さい。

〈申請に必要なもの〉保険証・国保世帯主の印鑑・本人の印鑑(後期高齢者)

こんなときは! 国保 国保の給付が制限されます



- 故意の犯罪行為や故意の事故・ケガ
- けんかや泥酔などによる病気やケガ
- 医師や保険者の指示に従わなかったとき
- 保険証の期限切れや、提示がなかった場合

国保 後期 交通事故にあったら

交通事故など、第三者から傷害を受けた場合でも、保険証でお医者さんにかかることができます。その際には必ず国保長寿医療課に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。加害者から治療費を受け取ると保険が使えなくなる場合があります。



仕事や通勤中にケガをしたら

仕事や通勤及び帰宅途中のケガについては、労災保険の対象となりますので、労災保険申請前にやむを得ず保険証を使用した場合は、必ず国保長寿医療課に「傷病原因届」を提出してください。

国保 更新忘れていませんか? 早めに保険証の更新を!



現在お持ちの国民健康保険被保険者証は、**3月31日で期限が切れます。期限切れのまま、医療機関で受診すると、全額自己負担となります。**

※国保税を納期内に納付している世帯の保険証は、3月中に郵送します。

【更新期間】平成24年3月1日(木)~31日(土)

午前8:30~午後6:00まで(土・日・祝日は除きます)

※ただし3月中旬以降の土・日・祝日は窓口を開設し、納付相談と保険証の更新を行いますのでご利用ください。(3月17・18・20・24・25・31日 午前9時~午後5時まで)

【場所】那覇市役所仮庁舎B棟1階 国保長寿医療課 B-9番窓口

※保険証更新時は、駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

国保 国民健康保険高齢受給者証

2割負担については引き続き1割負担に据え置きます!

70歳~74歳の方の医療機関等での窓口負担については、引き続き**平成24年4月から、平成25年3月までの一年間窓口負担が1割に据え置かれます。**

※3割負担の表示の方は除きます。

※所得申告がされていない方は3割となります。

70歳を迎える方については、誕生月の末日(1日が誕生日の方は、前月の末日)までに国保長寿医療課から新しい保険証兼高齢受給者証を郵送いたします。適用は70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方はその月)から75歳の誕生日の前日までです。

※所得判定は毎年8月に行い、一部負担金の割合が変更になる場合は新しい保険証を送付します。

3割 (一定以上の所得のある方)

2割になる予定が **1割**

国保 後期 国民健康保険一部負担金の減免について

※一部負担金とは医療機関で受診の際に支払う自己負担額です。

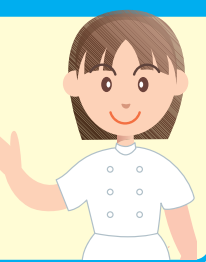
下記の事由により、収入が一定の基準以下になり医療費の支払いが困難になった場合は、ご相談ください。

- ①災害により資産に重大な損害を受けたとき。
- ②災害による農作物の不作、不漁、その他これに類する理由により収入が著しく減少したとき。
- ③事業若しくは業務の休廃止又は失業により収入が著しく減少したとき。
- ④①~③に類する理由があったとき。

国保 後期 「医療費のお知らせ」で受診履歴の確認を!

表示期間中の受診履歴を確認して、受診した覚えのない医療機関や受診日がないかどうかご確認ください。

あわせて、必要以上に同じ病気でいくつもの病院を利用したり、必要以上に通院などはありませんか? 「医療費のお知らせ」を、医療機関の利用の仕方について、より良い方法を考えるきっかけにしてください。



国保 出産育児一時金の請求について

出産育児一時金の直接払制度をご利用の際、出産費用が42(又は39)万円以下であれば、差額の請求ができますので、費用の明細書など必要な書類をもって国保長寿医療課でお手続きください。

直接払いをご利用でない場合、出生届の際に一時金の申請も行ってください。

なお、国保加入半年未満での出産の場合、社会保険等の加入期間確認ため、社会保険等の資格喪失証明書の提出が必要な場合があります。

