

# 医療費が 増えています

～国保の制度（負担）と医療費について、  
みなさん考えてみてください～

私たちがお医者さんにかかるとき、その一部を支払うだけで医療を受けることができます。国保加入者の場合、残りを負担しているのは国保（国民健康保険）です。しかし、医療費が増え続けている現在、国保が負担する医療費も増え、国保財政は次第に苦しくなっています。私たちが健康で安心して生活するために、国保はとても大切な制度です。国保の健全な運営のために、医療費は有効に使いましょ

## 医療費

けがや病気にかかった費用の総額（医療機関等の窓口で個人が支払う金額および保険者が負担する金額の合計額）です。年齢等により1割・2割の場合がありますが、通常個人が3割負担、残りの7割から9割を保険者が負担しています。

自分の受けた診療に対する医療費は、みなさんが窓口で払う金額の3倍以上の金額がかかっています！

（70歳以上の方は窓口で支払う金額の5倍から10倍となります。）

さらに、この医療費は全国的にも年々増加傾向にあり、国保財政を圧迫し国保運営に支障をきたしています。

これが進むと国保税の大幅な値上げ等になり、みなさんの負担が増えていくことにもつながります。そこで、私たちにできることを考えていきたいと思います。

## 問合せ

健康推進課

(内線1186)

☎ 23-5666

E-mail

ho@city.okaya.nagano.jp

## 医療費が増えている理由

医療費が増える理由は次のようにさまざまですが、中には私たちの医療に対する意識に関わるものもあります。

### ▶お医者さんのかかり方

次のようなことも医療費増加の一因です。

- ①お医者さんをかけもちする
- ②お医者さんの指示を守らない

### ▶人口構造の高齢化

高齢化社会が進み病気になりがちな高齢者の人口が増えています。（若い人にくらべ高齢者の1人当たり医療費は高くなっています。）

### ▶生活習慣病などの慢性疾患患者の増加によるもの

長期療養を必要とする生活習慣病などの慢性疾患患者が増えています。

### ▶医学・医療技術の進歩によるもの

新しい機器や薬などが開発され、これまで治療が難しかった病気も治すことができるようになった反面、治療にかかる費用も増えています。

## 私たちにできること

お医者さんのかかり方を見直しましょう

### 重複受診はやめましょう

注射や投薬、検査、処置などをやり直すため、医療費が余計にかかるだけでなく、体にとってもよくありません。

### 診療時間内の受診を心がけましょう

急患の場合は別として、時間外は加算料金がかかりますし、お医者さんの負担にもなります。

### かかりつけ医を持ちましょう

家族みんなの病歴や体質などを把握してもらえれば治療効果もあがります。

### 健康診断を受けましょう

病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。生活習慣を見直すきっかけにもなります。

### 薬をたくさん欲しがるのはやめましょう

医療費のムダづかいにつながります。

### 不安や疑問はきちんと聞きましょう

きちんと説明を受けたら、お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。

### かかりつけ薬局を持ちましょう

薬歴（処方された薬の記録）ができます。薬剤師がチェックできるので2か所以上の医療機関から出た薬でも飲み合わせや重複処方などが防げます。服薬の指導や相談を受けることができます。

## ◆ 何かと異動の多いこの時期、国保の届出も忘れずに！

加入・脱退の届出は、市役所健康推進課もしくは各支所で14日以内に行いましょう。

### ● 国保の加入・脱退Q & A



**Q 1** 職場を退職して健康保険を脱退したときはどうしたらよいのでしょうか？



**A 1** ①働いている家族の健康保険に加入する。  
②自分の健康保険を任意継続する。  
③国保に加入する。  
などがあります。

〔③国保に加入する場合、届出に必要なもの〕

職場を退職したことが証明できるもの（退職証明書、離職票など）、印鑑、厚生年金・共済年金受給者は年金証書



**Q 2** 国保を脱退するとき、手続きは必要？



**A 2** 必要になります。現在、国保に加入している人が、  
①他市町村へ転出したとき  
②職場の健康保険などに加入したとき  
③家族の健康保険の扶養に認められたとき

以上の場合には、翌日より国民健康保険の資格はなくなります。

〔届出に必要なもの〕

職場の保険証または就職の証明書、印鑑

**Q 3** 国保を脱退する届出が遅れるとどうなるの？



**A 3** 国保の資格がなくなっているのに届出が遅れると、保険証が手もとにあるため、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になります。

特に職場の保険に加入したときは、国保脱退の手続きをしないと国保税は課税されたままとなりますので必ず国保脱退の手続きをしてください。

※本人および世帯主以外の方が手続きを行う場合には、事前に健康推進課へご連絡ください。

### ◆ あなたは家族の扶養にはいれませんか？



・次に該当する人は国保以外の保険に加入している家族の人の被扶養者になれるかもしれません!!

- ①健康保険加入者の三親等以内の親族
  - ②年収が、60歳未満なら130万円未満、60歳以上なら180万円未満であるとき
- ①、②の条件に合うと思えば、面倒がらずに勤務先の保険担当者に相談しましょう。  
国保と異なり、被扶養者が何人になっても基本的に保険料は変わりません。

### 《保険税は期限内に納めましょう》

特別の事情がないにも関わらず保険税を滞納していると段階的に次のような措置がとられます。

どうしても納付が困難な場合には早めに国保担当窓口にご相談ください。

- ①督促状・催告状が出されます。本来なら払わなくてよい督促料・延滞金などを徴収されます。
- ②有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。余計な手間が増えます。
- ③保険証を返していただき代わりに「資格証明書」が交付されます。  
資格証明書は、被保険者を証明するためのものですので、医療機関等の窓口ではいったん全額自己負担となります。後から申請により保険給付の7割分をお返します。これも、余分な手間がかかることになります。
- ④保険給付の全部または一部が差し止められ、滞納分が差し引かれるようになります。



# 福祉医療費受給者証 老人医療受給者証

## の手続きを忘れずに!

～こんなときは必ず健康推進課へ申請や届け出を～

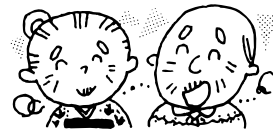
◆他の市町村に転出するとき…



◆保険証が変わったとき…



◆受給者証を紛失したとき…



など

### 福祉医療費給付金制度

#### 福祉医療費給付金制度とは

乳幼児、母子家庭、父子家庭、障害者、老人の方で、かかった医療費（保険診療分）の一部を助成する制度です。申請により資格が認定され受給者証を交付された方が対象です。

#### 長野県外の病院などに受診しても大丈夫です

長野県外の医療機関等では、受給者証は使えません。支給申請書に領収書を添付して提出することにより給付金の支給が受けられます。

#### 給付金の計算方法は

給付の対象は保険診療分になります。  
（差額ベット代や文書料などは対象外です）  
給付金の計算方法はおよそ次のとおりです。

**（保険診療点数×10×保険証の負担割合）－高額療養費－附加給付金－受益者負担金＋入院時食事代**

※制度によって給付計算が若干異なります。

高額療養費 …… 1か月に限度額を超えた一部負担金を支払ったとき、超えた分が加入健康保険等から払い戻されます。

附加給付金 …… 加入健康保険等が定めた給付金

受益者負担金 …… 1か月ごと、医療機関（診療科）ごと300円

#### 受給者証の使い方は

長野県内の医療機関等であれば保険証と共に受給者証を窓口に表示すれば給付金を受けることができます。

窓口で一部負担金の支払いが済んでいれば3か月後の15日（休日の場合は翌日）に給付金を指定口座に振り込みます。

受給者証の提示がないと給付金をお支払いできない場合があります。必ず提示してください。

#### 受給者証を提示しないで受診してしまったら

支給申請書に領収書を添付して提出することにより、給付金の支給が受けられます。支給申請月から1年前までの診療分について、さかのぼって支給することができます。

### 老人保健制度

#### 老人保健で医療が受けられるのは

1 誕生日が昭和7年10月1日以降の75歳以上の人です。（誕生日が昭和7年9月30日以前の方は、70歳以上からです。）

2 一定の障害のある65歳以上の人

#### 入院時の食事代が減額されます

世帯全員が住民税非課税のとき、申請により限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けると入院時の食事代が減額されます。

#### 高額医療費の支給について

1か月間に限度額を超えて一部負担金を支払ったとき、申請により超えた分が払い戻されます。高額医療費支給申請書をお送りしますので振込口座番号など記入して提出してください。次回以降は申請書をお送りしません。自動的に口座に振り込みます。（入院時の食事代や差額ベット代などは対象外です。）

#### 治療装具代の一部が戻ります

医師が必要と認めたコルセットなどの治療装具代は申請により一部が戻ります。医師の診断書、領収書、保険証、医療受給者証、印鑑、通帳（郵便局以外）が必要です。

**医療機関等に受診されるときは、必ず保険証といっしょに受給者証を窓口に表示してください**

◇ 手続方法や制度内容など詳しくは、

**健康推進課**（内線1189）までお問い合わせください。