

まずは、特定健診を受診してほしい。それが、国保の願いです。

特定健診とは

熊本市国民健康保険にご加入の40~74歳の方を対象とした生活習慣病の予防・早期発見を目的に実施している健診です。

今年度の特定健診受診券(A3サイズ)を3月末から5月末の間に対象の皆様にお送りしています。

受診方法は3種類あり、ご自身にあった方法を選択し、受診していただけます。

「特定健診の受診方法(右)」をご覧ください。

特定健診の詳細について知りたい方は、下のQRコードを読み取っていただき、国保年金課保健事業班(☎096-328-2280)へお問い合わせください。



健康応援社員
ロボリーマン週三郎

特定健診の受診方法 ~ 3 step で受診が可能です! ~

Step 1 受診する方法を選び、予約をします。

① 健診実施機関で受診する

受診券に同封している「実施機関一覧」に記載されている約400の健診実施機関からお選びください。

② 集団健診で受診する

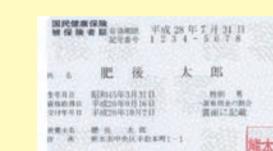
特定の地域で実施される健診です。実施場所・日程等は市政だよりや地域の回覧でお知らせします。

③ 人間ドックで受診する

指定機関の人間ドックで受診券を利用できます。人間ドック費用総額から約7,000円程度を割引します。

Step 2 受診に必要なものを準備します。

① 熊本市国保の保険証



② 特定健診受診券



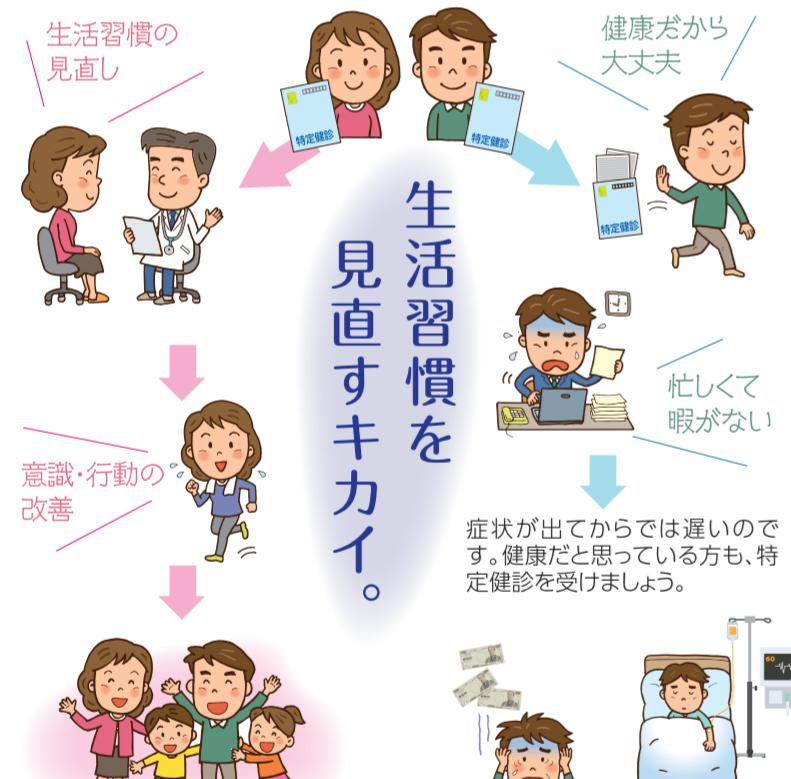
③ 自己負担額 ※



Step 3 予約日に受診します。

受診後は、健診結果を確認し生活習慣の改善に取り組みましょう!

予防できる病気は生活習慣病。自分の身体をいたわってほしい。



健診を毎年受診している人ほど医療費がかからない傾向があります。健康のためにも、家計のためにも、年に一度特定健診を受けましょう。

そのほかの見直すキカイは…

生活習慣を見直すキカイ 検索

あの頃、特定健診を受診していたら…【Aさんの体験 年齢59歳 男性】

38歳の頃、それまで大好きだったゴルフに急に行きたくなくなりました。身体がだるく、足が重い感じがして、ボールを打ちにくくなり、行かなくなりました。でも、まさか糖尿病とは思わず、普通に生活して、普通に酒も飲んでいました。仕事は不規則で、ほぼ毎日飲酒。缶ビール5~6本、次に焼酎をボトルで1/3程度だったと思います。

そのまま、2年ほど過ごすうちに、目のかすみ、足のむくみ、だるさ、喉の渇きが尋常ではなくなり、トイレも夜中に膀胱がパンパンになるくらい、頻繁に行きたくなりました。そして40歳。通勤電車の中でめまいに襲われ、目の前が真っ白に。立っていられなくなり、病院に駆け込むも、最初の病院では診断がつかず、二つの病院で糖尿病と診断、即入院しました。そのときの気持ちは、「まさか…でも来たか」という感じでした。でも、その頃、糖尿病に関する知識もなく、「合併症」がどんなものかもわかりませんでした。入院時すでに、糖尿病網膜症がかなり進行していました。まずは目の手術をしましたが、結局左目は失明。その後、人工透析になってしましました。今も週3回、透析に通っています。そして、足切断です。今思えば、足がだるくてむくんで仕方なかったのは、糖尿病が進行していたからだと思いますが、その頃は、まったくそんなことは考えもしませんでした。(略)

正しい知識があって早く病院に行っていれば、自分の仕事人生でいちばんあぶらがのった40代を棒に振ることがなかったと、今、とても悔しい気持ちです。(略)40代の働き盛りの人には、「健康診断を定期的にきちんと受ける。自分の身体をかわいがってあげる。いたわってあげる」そして、糖尿病になってしまった、仲良くつきあっていくしかないですね」と伝えたい。正しく治療していれば糖尿病は怖くない。でも、放っておくと怖い病気です。合併症の怖さに少し想像力を働かせて、毎日の生活を見直してほしいですね。

平成23年10月14日 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室 報道HPより

病気がみつかったら、かかりつけ医(薬局)を持ちましょう!

かかりつけ医(薬局)とは

かかりつけ医では、待ち時間が比較的短く、体調管理や病気の治療予防等から食事面まで日常の健康管理のアドバイスをしてもらえます。

かかりつけ薬局では、内科や外科など複数の医療機関に通院していても、薬の飲み合わせや同じ薬が重複しないよう管理してもらえます。

また、短期間ジェネリック医薬品を試せる、お試し期間を設けることもできます。かかりつけ医(薬局)に相談してみましょう。

上手に使おう！ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が満了したあとに作られた薬です。新薬と同じ有効成分、同等の効きめをもち、品質や安全性も確かなものです。開発コストが抑えられるため新薬より安価で、みなさんの窓口負担の軽減につながります。

また、短期間ジェネリック医薬品を試せる、お試し期間を設けることもできます。かかりつけ医(薬局)に相談してみましょう。

効き目は同じでお得です！(新薬とジェネリック医薬品の差額)

高血圧	¥7,281	差額 5,946円	¥1,335
糖尿病	¥12,548	差額 7,095円	¥5,453

※それぞれの代表的な薬を、1日1回1年間服用した場合の、3割負担での金額です
日本ジェネリック医薬品学会「ご存じですか?家計にやさしいお薬を!」より

平成28年度から国民健康保険料率等が変わります。

保険料の計算方法

保険料は世帯ごとに計算します。
年度内に転出等があった場合は月割計算します。

国民健康保険料率について

国保の制度は、必要な医療費等について、国・県などの負担金や一般会計繰入金等を除いた残りを被保険者の保険料でまかなうこととなっています。

しかし、熊本市では、収支の均衡が取れており、保険料収納率の向上や、医療費適正化の取り組みを実施してもなお、国保財政の健全化を図ることが極めて困難な状況であることから、以下のとおり、保険料率を改定します。

※各世帯の状況などにより、一律に保険料が上がるものではありません。

	内 容	区分	改定後	改定前	差
医療分	被保険者の保険給付費等に充てられる保険料	所得割	9.3%	9.2%	0.1%
		均等割	28,800円	28,400円	400円
		平等割	22,600円	22,600円	据え置き
後期分	後期高齢者医療制度支援金に充てられる保険料	所得割	2.6%	2.3%	0.3%
		均等割	8,100円	7,300円	800円
		平等割	6,100円	5,700円	400円
介護分	介護納付金に充てられる保険料	所得割	2.2%	2.2%	据え置き
		均等割	14,100円	13,400円	700円

賦課限度額について

国民健康保険料の賦課限度額は、以下のとおり変わります。保険料は、医療分・後期分・介護分それぞれにおいて、限度額を超えて賦課されません。

	改定後	改定前	差
医療分	54万円	52万円	2万円
後期分	19万円	17万円	2万円
介護分	16万円	16万円	据え置き

国民健康保険料の軽減について

平成28年度より、保険料軽減の対象が拡大しました。世帯主、被保険者及び特定同一世帯所属者(※)の前年中の総所得の合計額が以下の金額を下回る世帯については、均等割額及び平等割額の7割、5割又は2割を軽減します(申請は不要です)。ただし、所得の申告が漏れていますと軽減を受けられないことがありますのでご注意ください。

軽減割合	改定後	改定前
7割	33万円以下	33万円以下
5割	33万円+(26.5万円×世帯の被保険者及び特定同一世帯所属者数)以下	33万円+(26万円×世帯の被保険者及び特定同一世帯所属者数)以下
2割	33万円+(48万円×世帯の被保険者及び特定同一世帯所属者数)以下	33万円+(47万円×世帯の被保険者及び特定同一世帯所属者数)以下

(※) 特定同一世帯所属者とは、世帯の中で国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方をいいます。

保険料等に関するお問い合わせは、各区役所区民課へ

- 地震により国民健康保険料を納めることが困難になった場合は、被害の程度に応じて減免を受けられる場合があります。減免を受けるには申請が必要です。
- 地震により住家が全半壊の被災した等の場合は、医療機関の窓口でその旨を申告することで、医療費の一部負担金(窓口負担)が免除される場合があります。

熊本地震で被災された方へ

世帯の国民健康保険の加入者が3名以上で、かつ世帯の基準総所得額が100万円以下の場合、申請書を提出することにより、保険料の1割相当額が減免されます。

対象となる可能性のある世帯には、8月下旬頃に「熊本市国民健康保険料減免申請書」を送付しますので、郵送または各区役所区民課の窓口で手続きを行ってください。

低所得世帯に対する国民健康保険料の減免について

世帯の国民健康保険の加入者が3名以上で、かつ世帯の基準総所得額が100万円以下の場合、申請書を提出することにより、保険料の1割相当額が減免されます。

対象となる可能性のある世帯には、8月下旬頃に「熊本市国民健康保険料減免申請書」を送付しますので、郵送または各区役所区民課の窓口で手続きを行ってください。

国民健康保険のお問い合わせ

各区役所区民課 中央区役所 096-328-2278 南区役所 096-357-4128 国保年金課 特定健診のこと 096-328-2280
東区役所 096-367-9125 北区役所 096-272-6905 保険料納付相談のこと 096-328-2270
西区役所 096-329-1198

熊本市の国民健康保険が ～安心な医療保険制度を守りましょう!!～ 大ピンチ！

熊本市人口の25%程度に当たる約18万人が加入する国民健康保険は、病気やケガをしたときに適切な医療が受けられるよう、日ごろから保険料を出し合い、医療費を負担する「助け合い」の制度です。

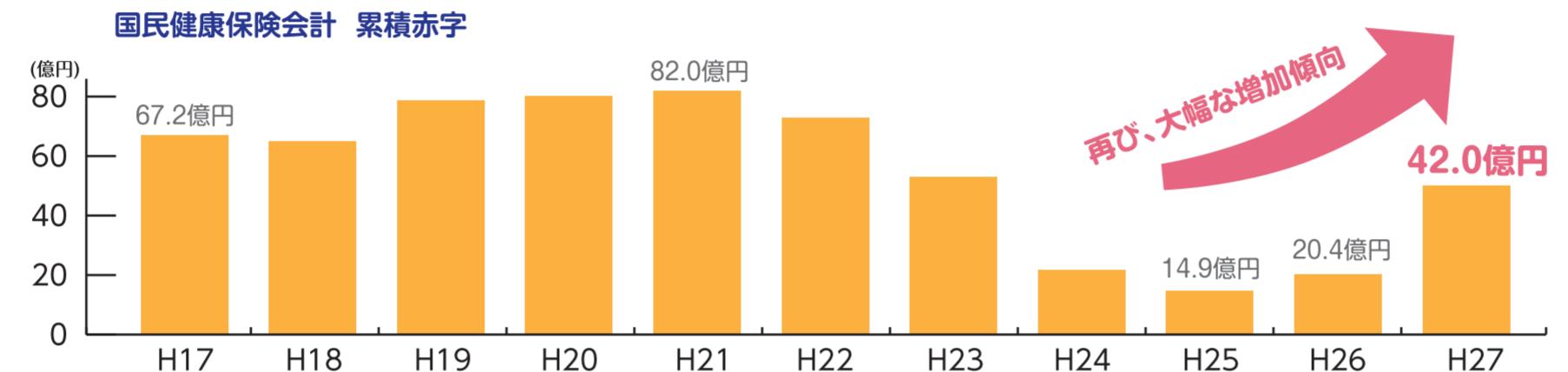
しかし、今、熊市の国民健康保険財政は非常事態となっており、このままでは国保制度が安定的に運営できなくなるおそれがあります。この危機的な状況を改善するためには、国保被保険者の皆さんのご協力が不可欠です！



多額の累積赤字を抱える熊本市の国民健康保険！

熊市の国民健康保険は今、多額の累積赤字を抱え、危機的状況！平成27年度末時点では、累積赤字がおよそ42億円となる見込みです。

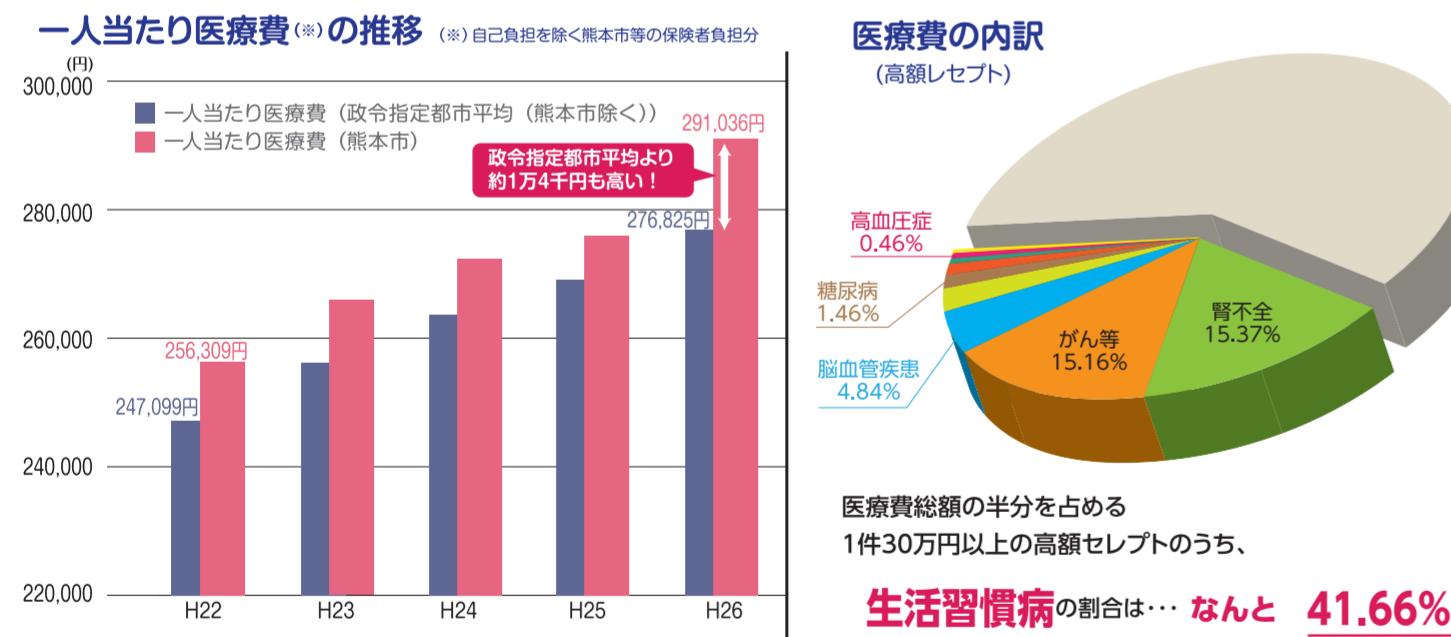
今後も累積赤字は増加する見通しで、このままでは、平成29年度末には55.2億円にまで増加するおそれがあります！



【非常事態の理由①】

一人当たり医療費は年々増加の一途！

熊市の一人当たり医療費は、政令指定都市の中でも上位ですが、さらに、熊市の医療費は他都市と比べても、突出して伸び続けています！このままでは、熊市の国民健康保険が危機に瀕するだけでなく、全国的に高い状況にある人工透析者数の割合がさらに増加するなど、国保被保険者の皆さんの健康状態の悪化が心配です！



では、重大な病気を予防したり、熊市の医療費の伸びを抑えるにはどうすれば良いの？

特定健診を受診しましょう。

健診の目的は「健康」かどうか確認すること。そして、健診結果を活かし、自分で出来る健康づくりをしましょう。その行動が、あなたの未来を変えるのです。

生活習慣病は自覚症状なく進行します。

病気が重症化する前に、早期受診し健康管理に努めましょう。

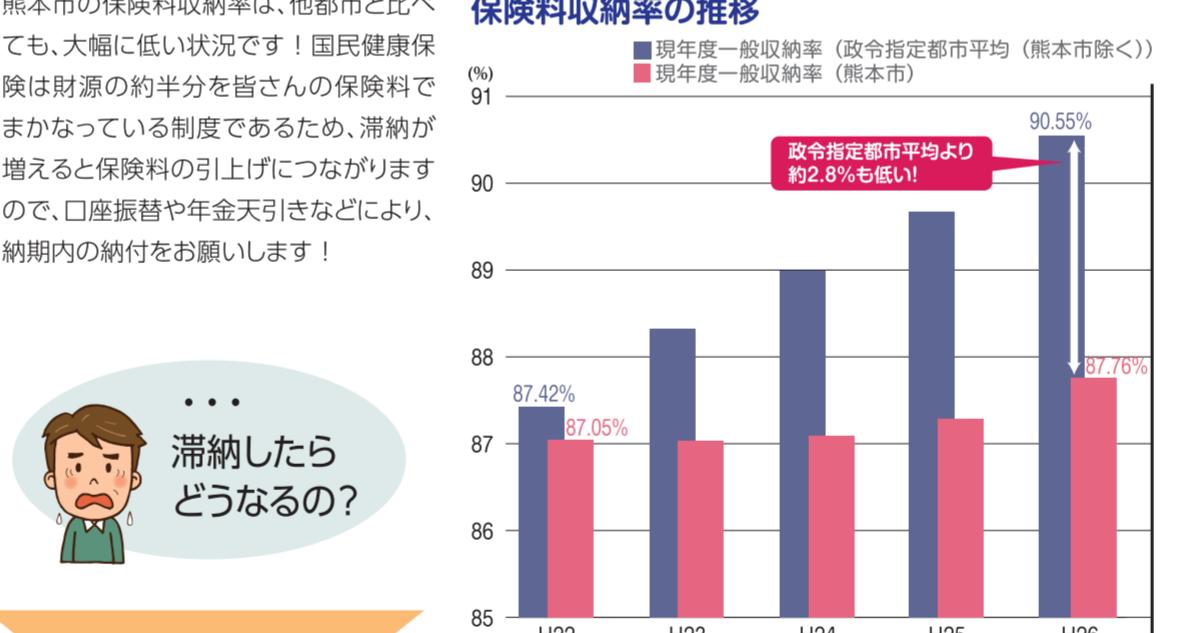
また、はしご(重複)受診や休日などの時間外受診は医療費の伸びを後押しします。適正受診を心掛けましょう。

まずは、特定健診を受けましょう！特定健診については、この折込特集の最終ページをチェック！

【非常事態の理由②】

他都市と比べても大幅に低い保険料収納率！

熊市の保険料収納率は、他都市と比べても、大幅に低い状況です！国民健康保険は財源の約半分を皆さんの保険料でまかなっている制度であるため、滞納が増えると保険料の引上げにつながりますので、口座振替や年金天引きなどにより、納期内の納付をお願いします！



… 滞納したらどうなるの？

一旦、医療費を全額負担していただくことになります！

一定期間滞納が続くと、保険証の代わりに、「資格証明書」を交付します。この資格証明書で医療機関を受診した場合、医療費を一旦全額(10割)支払っていただくことになります！

滞納処分を行います！

法律に基づく滞納処分として、預貯金、生命保険、給与などを差し押さえます！

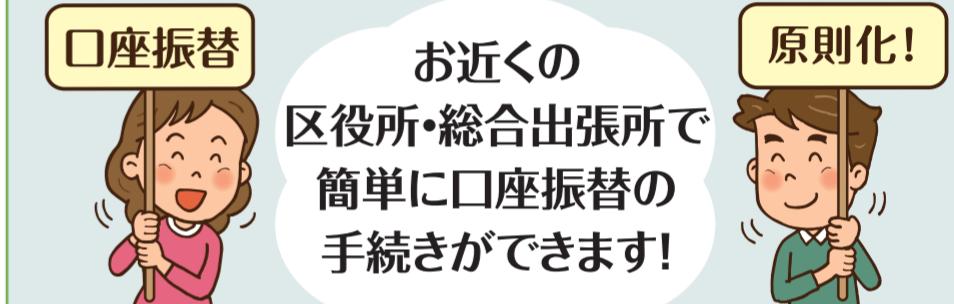
保険料納付については、軽減措置や減免制度があります。

また、分割納付などの個々の状況を踏まえた丁寧な相談対応を心掛けておりますので、ご相談ください！

保険料の納付は口座振替が原則！！ (※年金特別徴収の方を除く)

熊本市では、国民健康保険料の納付について、昨年10月から口座振替を原則としています(年金から差し引かれている方を除きます)。国民健康保険への加入手続き等の際は、振替口座がわかるキャッシュカードや通帳・届出印等をお持ちください。

また、以前から納付書で保険料を納めている方も納め忘れの心配がない口座振替の申込みをお願いします。



口座振替のお申込み方法

【申込方法①】

- 受付窓口
- 必要なもの
キャッシュカード、保険証
※お申込みの際は暗証番号が必要です。



【申込方法②】

- 受付窓口
- 必要なもの
通帳、通帳届出印、保険証、納付義務者(世帯主)の認印

※手続きが完了するまで1~2ヶ月程度かかりますので、口座振替開始通知が届くまでは納付書等でお支払いください。

	申込方法①・②両方可	申込方法②のみ可
銀行	肥後、熊本、ゆうちょ(郵便局)	みずほ、三菱東京UFJ、りそな、三井住友、福岡、長崎、大分、宮崎、鹿児島、南日本、西日本シティ、豊和、北九州
信託銀行	—	三井住友
信用金庫	熊本、熊本第一、熊本中央	—
農業協同組合	—	熊本市、熊本宇城、鹿本
信用組合	—	九州幸銀、熊本県
その他	九州労働金庫	商工組合中央金庫(熊本支店に限る)

口座振替に関するお問い合わせは、各区役所区民課へ

国民健康保険から支払う医療費のうち約半分は皆さんの保険料でまかなっていることから、このままでは… 国民健康保険料の更なる引上げが避けられません！！