

## 国民健康保険

日本では、いざというときに安心して医療を受けられるように、国民全員がいずれかの医療保険に加入することになっています（国民皆保険制度といいます。）。

国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療が受けられるように、保険税を出し合ってお互いに助け合うことを目的とした医療保険制度のひとつです。

飯山市国民健康保険加入状況（R5.2.28日現在）

	市全体	国保加入者	加入率
世帯	7,979戸	2,857戸	35.81%
人口	19,603人	4,509人	23.00%

## 特定健診・人間ドックを受けましょう

市では、病気の予防・早期発見・早期治療に重点を置いて事業を進めています。「特定健診」や「人間ドック補助金」などをご活用いただき、受診の結果に基づいて生活習慣を見直し、健康維持や病気予防に努めましょう。

特定健診（特定健康診査）とは、国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に年1回実施される健康診査のことです。この健診は、生活習慣病を早い段階から予防するために、メタボリックシンドロームを見つける検査が中心となっています。

## 特定健診を受けて飯山市健康ポイント事業に参加してみませんか

健康づくりに取り組む市民の皆様を応援するために、健康ポイント事業を実施しています。対象事業などを受けてポイントを貯めると1,000円相当の商品券と交換できます。

- ◆ポイント付与期間：令和5年4月1日から令和6年2月29日まで
- ◆対象者：飯山市に住所のある40歳以上の方で、上記期間内に特定健診・健康診査（人間ドック・職場健診を含む。）などを受けたことを証明できる方
- ◆スタンプカードは「各種検診会場・保健福祉課健康増進係・保健センター」にあります。

## マイナンバーカードを健康保険証として利用できます（オンライン資格確認）

令和3年10月から、医療機関などを受診するときにマイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりました。全国の医療機関に順次必要な機器が導入されており、国は全ての医療機関での導入を目指しています。

### Q マイナンバーカードを健康保険証にすると、何が変わるの？

就職・引っ越しなどによる健康保険の手続完了後、新しい健康保険証の発行を待たずにマイナンバーカードで受診できます（※加入や脱退の届出は引き続き必要です。）。また、医師などがオンラインで各種情報を確認できるようになるなど、より多くの情報をもとにした診療や服薬管理を受けることができるようになります。

### Q マイナンバーカードがあれば保険証は持たなくてもいいの？

カードリーダーが設置されている医療機関では健康保険証がなくても受診できます。

### Q 健康保険証は使えなくなり、マイナンバーカードがないと受診できないの？

従来どおり健康保険証でも受診できます。

### Q マイナンバーカードを持っていればすぐに健康保険証として利用できるの？

健康保険証としての利用申込みの登録が必要です。登録方法がわからない場合には、マイナンバーカードをお持ちのうえ、ご相談ください。



## 国民健康保険税率・額を改定します

飯山市では、健全な国保財政を運営していくため、飯山市国民健康保険運営協議会から答申された内容をもとに市の方針を定め、市議会の議決を経て令和5年度から適用する「税率・額」を決定しました。財政運営の責任主体である長野県が将来的に目指す県内保険税率統一に向けて、資産割税率を引き下げる改定です。今後も安定した国保財政の運営に引き続き努めてまいります。

### ■令和5年度国民健康保険税 税率・額

	区分	改定税率・額	現行税率・額	税率等の差
医療分	所得割税率	6.90%	6.90%	変更なし
	資産割税率	6.50%	8.20%	△1.70%
	均等割額	20,000円	20,000円	変更なし
	平等割額	20,100円	20,100円	変更なし
後期支援分	区分	改定税率・額	現行税率・額	税率等の差
	所得割税率	3.45%	3.45%	変更なし
	資産割税率	3.20%	4.00%	△0.80%
	均等割額	9,800円	9,800円	変更なし
介護保険分	区分	改定税率・額	現行税率・額	税率等の差
	所得割税率	2.60%	2.60%	変更なし
	資産割税率	1.30%	1.60%	△0.30%
	均等割額	7,500円	7,500円	変更なし
合計	区分	改定税率・額	現行税率・額	税率等の差
	所得割税率	12.95%	12.95%	変更なし
	資産割税率	11.00%	13.80%	△2.80%
	均等割額	37,300円	37,300円	変更なし
	平等割額	36,800円	36,800円	変更なし

## 国民健康保険税

医療保険分（国民健康保険制度の運営分）、後期高齢者支援分（後期高齢者医療制度の現役世代支援分）、介護保険分（介護保険制度の運営分。介護保険2号被保険者（40～64歳）が対象）ごとに①～④の税額を計算し、合算したものが国民健康保険税の額となります。

保険税は、1年分（4月～翌年3月分）を9回の納期（7月～翌年3月）で納めていただきます。納付書は7月中旬（年度途中の加入・脱退の場合は手続の翌月頃）にお送りします（※年金天引きに該当する世帯には個別にお知らせします。）。

- ①所得割 …（前年中の総所得額-430,000円）×税率（加入者ごとに計算）
- ②資産割 …本年度の固定資産税（都市計画税を除く）×税率（加入者ごとに計算）
- ③均等割 …加入者の人数×税額
- ④平等割 …1世帯当たりの税額（加入者数に関わらず定額）

◆総所得額：総収入額から必要経費または給与・年金所得控除額を引いた額

◆保険税の軽減：前年中の総所得金額等に応じて均等割・平等割の軽減がされます。

詳しくは、納付書送付の際に同封するチラシなどをご確認ください。

◎健康保険の異動は、手続が必要です！

国民健康保険の保険証をお持ちの方が社会保険等に加入された場合、国民健康保険を脱退する手続が必要です。また、社会保険等に加入した場合、加入した日以降は、新しい保険証が届いていなくても国民健康保険の保険証を使用することはできません。

## 整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッサージで保険証が使える範囲は限定されています

整骨院・接骨院は、多くの場合は保険医療機関の受診と同じように、窓口で保険証を提示して一部負担金を支払うだけで施術を受けられます。ただし、国民健康保険が使えるのは次の場合に限られています。

ねんざ・打撲・肉離れの施術、医師の同意がある骨折・脱臼の施術、応急処置で行う骨折・脱臼の施術（応急処置後の施術には医師の同意が必要です。）、負傷原因がはっきりしている筋ちがいなど。例えば日常生活やスポーツ中に転んで足首をひねってしまい急に痛みが出た場合など

なお、単なる肩こりや筋肉疲労、慢性病からくる痛みやしびれへの施術などには国民健康保険は使えません。また、既に別の医療機関などを受診しているケガで整骨院などの施術を受けた場合も対象外になります。

整骨院や接骨院にかかるときは、次のような点にご注意ください。

- ◆ケガの原因を正しく伝えて、保険の対象となるかどうかを確認してください。
- ◆領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。
- ◆施術後に記入する「療養費支給申請書」は、ケガの内容や治療の日数などが間違っていないかを確認して必ず自筆で署名しましょう。

はり・きゅう、マッサージは、いったん全額支払の後、対象となる施術であれば保険給付分が払い戻されます（鍼灸師等が患者に代わって保険者に請求する場合もあります。）。

対象となる施術（いすれも医師の同意書または診断書が必要です。）は、はり・きゅうにあつては、神経痛やリウマチ・五十肩・腰痛症など慢性的な痛みのある病気。マッサージにあつては筋麻痺や関節拘縮などで医療上マッサージを必要とする場合です。

## 医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品に関するお知らせ

### ■ 医療費のお知らせ



健康管理や医療費の管理に役立てていただくため、また、医療機関からの医療費請求などに誤りがないかを確認していただくため、1年に一度、医療費のお知らせをお送りします。※手続きの案内ではありません。

◆医療費のお知らせは、所得税等の申告の際に医療費控除の添付資料としてお使いいただけますが、一部に記載されない受診があることや11~12月受診分は申告時期までにお送りできないことにご注意ください。これらは、医療機関からの領収書等に基づいて申告する必要があります。

### ■ ジェネリック医薬品（後発医薬品）に関するお知らせ



今使っている医薬品からジェネリック医薬品に切り替えることで薬代の軽減が見込まれる方にジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りしますので、切替えの参考にご活用ください。なお、このお知らせはジェネリック医薬品への変更を強要するものではありません。切替えに当たっては主治医や薬剤師と十分にご相談ください。

## 交通事故などにあったとき（第三者行為）

交通事故など第三者による不法行為が原因で治療を受ける場合には、届出をすることで国民健康保険を使用して治療を受けることができます。届出なしに加害者から治療費を受け取ったり、示談を結んでしまったりすると、国民健康保険での治療ができない場合があります。必ず国民健康保険担当の窓口までご連絡ください。

## 65歳以上で一定の障がいがある方は後期高齢者医療制度に加入できます

65歳から74歳までの方で、一定の障がいの状況（身体障害者手帳1級・2級・3級、身体障害者手帳4級の一部（下肢障がい1号・3号・4号、音声機能・言語能力の障がい）、療育手帳A1・A2、精神障害者保健福祉手帳1級・2級、障害基礎年金1級・2級）にある方は、後期高齢者医療制度に加入できる場合があります。また、後期高齢者医療制度に加入した場合でも、75歳になるまでは将来に向かって撤回することが可能です。後期高齢者医療制度に加入することで、医療費の自己負担額や保険（税）料において有利になる場合があります。様々なケースがありますので、個別にお問い合わせください。

## 高額療養費

医療費（保険診療分の支払金額）が月の自己負担限度額を超えたときに支給します。

対象となる場合には概ね受診月の3か月後に申請書をお送りしますので、申請書・領収書を持参して申請してください

※自動払戻の制度もありますので、希望される場合はご相談ください。

### ■70歳未満の方の自己負担限度額(月額)

所得区分		3回目まで	4回目以降
所得が901万円を超える	ア	252,600円+(医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた額の1%)	140,100円
所得が600万円を超える 901万円以下	イ	167,400円+(医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた額の1%)	93,000円
所得が210万円を超える 600万円以下	ウ	80,100円+(医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた額の1%)	44,400円
所得が210万円以下 (住民税非課税世帯を除く)	エ	57,600円	44,400円
住民税非課税	オ	35,400円	24,600円

### ■70歳以上 75歳未満の方の自己負担限度額(月額)

所得区分		外来+入院	4回目以降
		外来(個人単位) (世帯単位)	
現役並み所得者	課税所得 690万円以上	252,600円+(医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた額の1%)	140,100円
	課税所得 380万円以上	167,400円+(医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた額の1%)	93,000円
	課税所得 145万円以上	80,100円+(医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた額の1%)	44,400円
一般		18,000円 (年間限度額 144,000円)	57,600円
低所得者Ⅱ		8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		8,000円	15,000円

## 限度額適用認定証（標準負担額減額認定証）

医療費が高額となる場合、医療機関に認定証を提示することで、一月の請求額が一医療機関（外来・入院別）ごとに自己負担限度額（上記表を参照）に抑えられます。必要な場合には申請してください。なお、オンライン資格確認が導入されている医療機関では、原則として認定証を提示しなくても限度額が適用されるようになります（※長期入院の場合（過去12月の入院が90日超）などは引き続き認定証が必要です。）。

- ◆保険診療分のみが対象です。
- ◆入院時の食事に係る標準負担額の減額対象（上記表のオ、低所得Ⅰ・Ⅱ）となる方が、標準負担額の減額を受ける場合にも、医療機関に認定証を提示する必要があります。
- ◆国民健康保険税の滞納がある場合や所得の申告がない場合には、利用できません。
- ◆70歳以上の方は認定証が不要な場合がありますので、ご相談ください。

## 特定健診を受けましょう・人間ドックへの補助

市では、年々増加する医療費を抑えるため、病気の予防・早期発見・早期治療に重点を置いて事業を進めています。「特定健診」や「人間ドック補助金」等をご活用いただき、受診の結果に基づいて生活習慣を見直し、健康維持や病気予防に努めましょう。



国民健康保険に関するお問い合わせは、市役所市民環境課 国保年金係まで  
TEL 67-0726(内線154) E-mail [shiminkankyo@city.iiyama.nagano.jp](mailto:shiminkankyo@city.iiyama.nagano.jp)