

国

保

だより

国民健康保険(以下「国保」)で受けられる保険給付

国民健康保険(以下「国保」)の主な事業は、加入者の皆さんが病気やケガでお医者さんにかかったとき、病院で支払う自己負担額を除く金額を負担します。これを「保険給付」と言い、審査支払機関である国保連合会を通じて各医療機関へお支払いをしています。

現在、医療費の自己負担割合は、年齢階層により次のように異なります。

医療費の一部負担金割合

- ・義務教育就学前の方 2割
- ・義務教育就学～70歳未満の方 3割
- ・70歳以上75歳未満の方 2割または1割(一定以上の収入がある方は3割)

次のような場合は、医療機関等の窓口でいったん全額を支払っていただきますが、申請して認められると自己負担分を除いた額が支給されます。

- ◆特別な事情や旅行先などで保険証を持たず診療を受け医療費等を全額自己負担したとき
- ◆コルセットなどの補装具代(医師が必要と認めた場合)
- ◆はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき(医師が必要と認めた場合)
- ◆手術などで輸血に用いた生血代(医師が必要と認めた場合)
- ◆海外渡航中に病気やけがで海外において診療を受けたとき(治療目的の渡航は除く)

その他の給付

○加入者が亡くなったときの葬祭費

- ・葬祭を行った方に対して5万円を支給

○子どもが生まれたときの出産育児一時金

- ・産科医療補償制度に加入している医療機関で出産したとき⇒42万円を支給
- ・同補償制度に未加入の医療機関で出産したとき⇒40万4千円を支給

※医療機関等で出産育児一時金の医療機関等への直接払制度に合意した場合は、国保から出産育児一時金の額を限度として医療機関へお支払をいたしますので、窓口での支払負担が軽減されます。

また出産費用が出産育児一時金を下回る場合には、その差額を世帯主の方にお支払いします。(医療機関等への直接払制度を利用せず、申請により今までどおり受け取ることもできます。)申請には必要な書類がありますので、詳しくは医療保険・年金係までお問い合わせください。

「医療費のお知らせ」を送付します

病院等で診療を受けられた場合、国民健康保険から病院へ支払われる医療費は、国民健康保険加入者の皆さんが負担された国保税と国からの補助金などによってまかなわれています。

そこで、国民健康保険制度の役割を理解していただくとともに、健康の大切さについて関心を高めていただくことを目的として、医療費等の総額や受診日数、受診医療機関等の名称(柔道整復師の氏名)などを記載した医療費のお知らせをお送りしています。

「医療費のお知らせ」が届きましたら、受診内容を確認していただくとともに、健康管理に一層心がけてください。

このお知らせにより、手続きをしていただくことはありません。なお、わからないことがありましたら、医療保険・年金係までお問い合わせください。

糖尿病について考えましょう！

「糖尿病」は、血糖を下げるインスリンが十分出なくなったり、インスリンの働きが弱くなるなどで慢性的に血糖が上がってしまう病気です。

国内で糖尿病が強く疑われる成人は、推計で1千万人に上ると厚生労働省が発表しています。糖尿病は、年々増え続けており、厚生労働省は、高齢化が進んだことが影響しているのではと推測しています。現在、茅野市の国民健康保険加入者で糖尿病の治療をしている人は、1,233人で加入者の9.4%となっています。

糖尿病は放置すると、血管を傷つけてしまい、網膜症や腎症などの合併症のほか、脳梗塞や心筋梗塞などの原因にもなります。

◎糖尿病を予防するには

- ①3食規則正しく食事をする。野菜を先に食べて腹八分目に。
- ②1日20分以上歩く。
- ③適正体重を維持する。
- ④早く見つけるために、特定健診を受ける。

特定健診では、血糖の状態を示す血液中の「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」を測定します。6.5%以上あると糖尿病が強く疑われます。この場合は、医師に相談することが必要になります。

◎糖尿病と診断されたら

- ①通院を中断しない。
- ②食事と運動も治療のひとつです。
薬を使う場合も、食事療法・運動療法を合わせて行います。
- ③HbA1cを記録しておく。
- ④気になる症状があったら、主治医に相談する。

糖尿病の治療

食事療法+運動療法 薬

◎糖尿病で治療をしている方へ

★「糖尿病連携手帳」(検査値の記録等に活用できる手帳)をご存じですか。
お持ちでない方で希望する方には、手帳をお配りしています。

★栄養相談

なかなか血糖値が下がらない、自分にあつた食事について詳しく知りたいそんな場合は、
管理栄養士が具体的なアドバイスを行います。
茅野市健康管理センターまでご連絡ください。

問 健康づくり推進課

(茅野市健康管理センター内) ☎82-0105



風しんに注意しましょう！

諏訪保健所(保健福祉事務所)管内で風しんの感染報告がありました。

妊婦さんが罹患すると、難聴などの症状をもった児が生まれる可能性がありますので、注意しましょう。

<症状> 全身性の小紅斑や紅色丘疹・発熱・リンパ節の腫れ

<潜伏期間> 14~21日

●予防接種を受けましょう

- ・1歳児と年長相当児は麻疹風しん混合予防接種の定期接種の時期です。忘れずに接種しましょう！
- ・30~40歳代の男性は、子どもの頃に風しんの予防接種をうける機会がなく、免疫のない人が多い状況です。
職場・家族に妊婦・妊娠出産年齢の女性がいる方や、海外出張・海外旅行を予定している方は、母子手帳などによって、風しんにかかったことがあるか、予防接種を受けたことがあるかを確認し、いずれも確認できない場合は、予防接種をうけて免疫をつけましょう。

●抗体検査について

諏訪保健所(保健福祉事務所)では、「妊娠を希望する女性」に抗体検査を実施しています。

詳しくは諏訪保健所(電話57-2927)にお問い合わせください。

問 健康づくり推進課 健康推進係(茅野市健康管理センター内) ☎82-0105