

# 国保・後期高齢者被保険者証等を更新します

## ◎新しい保険証を郵送します

現在お持ちの国民健康保険証などは7月31日が有効期限です。8月1日からの新しい保険証は7月末に郵送します。新しい保険証が届いたら、内容をご確認ください。

### ■国民健康保険証

- ▶ 70歳未満…国民健康保険証
- ▶ 70歳以上75歳未満…国民健康保険証兼高齢受給者証

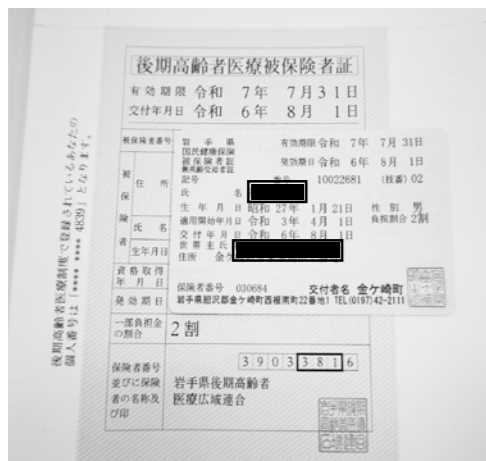
### ■後期高齢者医療保険証

75歳以上の人と、一定の障がいがあると認定された65歳以上75歳未満の人（後期高齢者医療広域連合から認定を受けている人）

## ◎限度額適用認定証を活用してください

手術や入院等により医療費が高額になりそうなときは、「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」を取得し、保険証等と併せて医療機関等に提示してください。限度額適用認定証等の有効期限は毎年7月31日です。

国民健康保険に加入の人が引き続き使用する場合は8月中の申請手続きが必要となります（8月中の申請により8月1日から適用の認定証が交付になります）。マイナ保険証を利用すれば、事前の申請は不要で、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。マイナ保険証をぜひご利用ください。



## ◎福祉医療費受給者証も更新します

子ども、ひとり親家庭、寡婦、重度心身障がい者の福祉医療費受給者証は7月31日が有効期限です。8月1日からの新しい受給者証は7月末に郵送します。有効期限が切れた福祉医療費受給者証は各自で破棄してください。

## ◎国保・後期高齢者医療限度額適用認定証は手続きが必要です

入院の際に必要な「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、申請により交付しています。必要な場合（入院中または入院予定の人など）は新しい保険証を持参のうえ、8月1日以降に住民課窓口へ申請してください。

## ◎医療費助成に係る適正受診のお願い

金ケ崎町では、高校生年齢（18歳到達後初めて迎える3月31日）までの子ども、ひとり親家庭、重い障がいのある人などが、病気やケガをしたときに安心して病院などを受診していただけるよう、保険診療の医療費自己負担額の助成をしています。しかし、医療費は年々増加傾向にあるため、限られた財源を有効に活用できるよう、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### ■適正な受診のために

- ▶ かかりつけ医を持ちましょう  
かかりつけ医とは、健康に関する相談ができ、必要ときは専門の病院を紹介してくれる身近な医院やクリニックの医師のことです。体調が悪くなったなら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。
- ▶ ジェネリック医薬品を活用しましょう
- ▶ 医療費が高額になる場合は限度額適用認定証受給者証を使用する場合でも、入院などにより医療費が高額になるときは、限度額適用認定証の利用をお願いします。

☎ 住民課（内線 2121・2124・2126）

金ケ崎町国民健康保険の

## 新しいデータヘルス計画（第3期）を策定しました

データヘルス計画は、国保被保険者のみなさんの健康を守るための計画です。

※この計画は、過去の医療情報や健康診査の結果、介護関係等のデータに基づき、国保運営協議会委員の意見をいただきながら作成したものです。



### ◀外来医療費の多い病気上位5位▶

令和4年度	男性	女性
1位	糖尿病	糖尿病
2位	慢性腎臓病（透析）	高血圧症
3位	高血圧症	関節疾患
4位	不整脈	脂質異常症
5位	肝がん	骨粗しょう症

※出展：KOB 疾病別医療費分析（細小（82）分類）から年齢調整



糖尿病や高血圧症は予防が一番ですが、発症した場合に適切に治療を続けることが重要です。放置または治療を中断したまましていると、病気が進み、重症化してしまいます（合併症）。命を落としてしまったり、介護が必要になるなどの日常生活に支障が出る場合もあります。

令和4年度に要介護認定を受けた方をみると、心臓病が59.5%、高血圧症が50.8%、脳疾患が26.5%でした。心臓病や脳疾患の中には、糖尿病及び高血圧症の合併症に当てはまるものも含まれます。

## 重症化しないために

### 町は重症化予防に取り組みます！

- 精密検査が必要な方への受診勧奨  
特定健康診査の結果通知の際、多くの検査項目の中から何の精密検査が必要かを見やすいようマーカーを引いて通知します。
- 血糖値・血圧値が高値の方への受診勧奨  
特定健康診査受診者のうち、血糖値及び血圧値が心配な方に、医療機関受診勧奨及び保健指導を行います。

### みなさんへのお願いです！

- 自分の健康状態をチェック  
40歳以上の方は毎年特定健康診査を受け、自身の健康状態を把握してください。これから受けた方は下記へお問い合わせください。
  - 適切な医療機関の受診  
特定健康診査の結果、要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診してください。
  - 生活習慣改善  
食事、運動、睡眠などの生活習慣の改善に日頃から取り組みましょう。保健福祉センターでも相談に応じます。
- ☎ 保健福祉センター元気100歳健康支援係（☎ 44-4560）

「第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査等実施計画」の詳細は、こちらをご覧ください。⇒⇒⇒⇒⇒

