

国民健康保険税は
納期内に
納めましょう



令和4年12月23日 第172号
—発行—
五所川原市
民生部国保年金課
〒037-8686
五所川原市字布屋町41番地1
TEL.35-2111(番代) 内線2348~2353

国保税の納付が困難な方は、
収納課に相談を！
収納課 35-2111
(内線 2275~2278)

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

1 年次推移

区分 年度	特定健康診査			特定保健指導					
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	動機付け支援			積極的支援		
				対象者数 (人)	利用者数 (人)	利用率 (%)	対象者数 (人)	利用者数 (人)	利用率 (%)
平成31年度	10,582	3,221	30.4	200	135	67.5	106	42	39.6
令和2年度	10,364	2,901	28.0	220	142	64.5	96	34	35.4
令和3年度	10,006	2,964	29.6	195	121	62.1	93	43	46.2

(R4.11月 法定報告帳票より)

特定健診とは

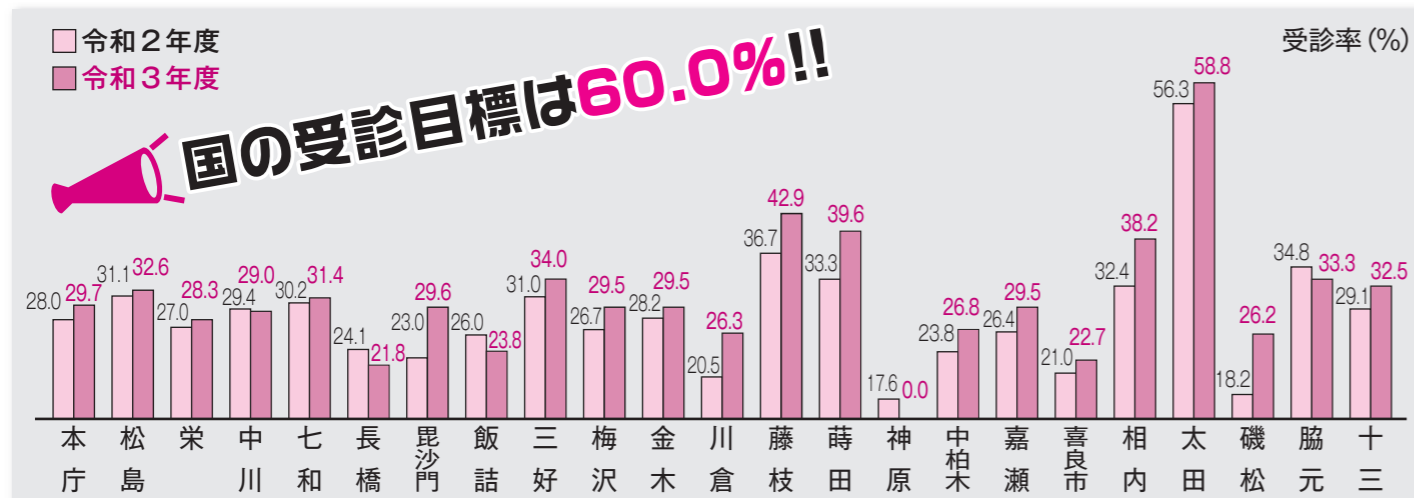
日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

特定保健指導とは

メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に行う保健指導です。特定健診の結果を保健師・管理栄養士と振り返り、生活習慣改善につながるサポートをします。



2 各地区の受診率 (令和2年度と令和3年度の比較)



◎五所川原市は、国の目標と同じく受診率60%を目指しています。この目標に届いている地区はありませんでした。市全体としては、令和2年度に新型コロナウイルス感染症により、受診率が28.0%まで減少しましたが、令和3年度は29.6%と、コロナウイルス流行前の受診率に戻りつつあります。

家族や友人に健診を受けていない人はいませんか？
みんなで声を掛け合い、受診しよう!!



3 令和3年度健診結果から…重症化予防について

未治療が多い!!

高血圧者の医療のかかり方

高血圧の状態をそのままにしておくと、脳血管疾患や心臓病などの大きな病気になる可能性があります。

特定健診			血圧							
対象者 人数	受診者 人数	受診率 %	Ⅱ度以上		未治療		(再掲)Ⅲ度以上		未治療	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
10,006	2,964	29.6	153	5.2	82	53.6	12	0.4	8	66.7

★重症化予防のためにできること★

①家庭での血圧測定 ②減塩 ③定期的な医療受診が効果的です。家庭血圧を測定する事で、普段の血圧の幅(変動)を知る事が出来ます。また、家庭血圧値を参考にして治療方針を決める事が多いため、ぜひ「記録」しておきましょう。

また、1日の食塩摂取量の目標値は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。昆布やかつおのだしを使うなどし、減塩に取り組みましょう。

説明

※高血圧は、その血圧値から
Ⅰ度 (140~159/90~99 mmHg)
Ⅱ度 (160~179/100~109mmHg)
Ⅲ度 (180/110 mmHg 以上) に分類されます。



4 健(検)診の受け忘れはありませんか？

今年度の市の個別健(検)診の受診期限は、令和5年3月31日(金)です。健(検)診を受診していない方は、忘れずに受診しましょう。まだお申し込みでない方は、電話または右の「市民健診申込フォームQRコード」にてご連絡ください。



種類	対象者
特定健康診査・健康診査	40歳以上で次にあてはまる方 五所川原市国民健康保険被保険者/後期高齢者医療被保険者/生活保護受給者
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上の男女(昨年度、市の胃内視鏡検診を受診していない方)
大腸がん検診	40歳以上の男女
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない、40・45・50・55・60・65・70歳の男女
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方)
乳がん検診	40歳以上の女性(昨年度、市の乳がん検診を受診していない方)
歯周病検診	40・50・60・70歳の男女

*市民健診べんり帳8ページの個別健診実施医療機関一覧に掲載しているかなぎ病院は、子宮頸がん検診を実施しないことになりました。お申し込みの際はご注意ください。

*後期高齢者医療被保険者で健康診査を受診される方は、受診券等はありません。直接、医療機関へ予約をし、保険証を持参して受診してください。

医療機関・薬局の受診等にあたって ご留意いただきたい点について

現在、休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しており、そのことが病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっています。
必要な人が安心して医療を受けられるようにするとともに、最終的に保険税や窓口負担として皆様に御負担いただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診等する際には、以下のことに留意しましょう。

ごしよりん
からの
お願いです



救急医療機関のご利用について・・・

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。



小児救急電話相談について・・・

夜間・休日にお子さん（概ね15歳未満の子ども）の急な病気等で心配になったら、まず、「小児救急電話相談（局番なしの「#8000」、ダイヤル回線の電話からは「017-722-1152」）」の利用を考えましょう。小児科医師の支援を受けながら看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

※青森県で小児救急電話相談が利用できる日時

平日：18時から翌朝8時まで
土曜：13時から翌朝8時まで
日曜祝日：8時から翌朝8時まで（24時間）

※お盆の8月13日と年末年始の12月29日～1月3日までの期間は、日曜祝日と同じ対応になります。



かかりつけ医を持ちましょう・・・

気になることがあったら、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう

医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。



薬のもらいすぎに注意しましょう・・・

薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

薬の飲み合わせに注意しましょう・・・

薬の飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝えましょう。



新型コロナウイルス感染症にり患した方等に対する傷病手当金の支給

対象期間を延長しますので、対象者の条件等については「広報こくほ 第169号（令和4年6月24日発行）」をご覧ください。

対象期間 令和2年1月1日(水)～令和5年3月31日(金) 問い合わせ先 国保年金課 内線2341

被保険者証に 「臓器提供に関する意思表示欄」 が設けられています



国民健康保険・後期高齢者医療に加入している方

被保険者証の裏面には、「臓器提供に関する意思表示（提供する・提供しない）」欄を設けていますので、お手元に被保険者証が届いたらご記入ください。

また、臓器提供に関する意思表示に関し他人に知られたくない場合に使用する目隠しシールを被保険者証郵送時に事前に同封しますが、別に必要な方は国保年金課⑭・⑮・⑯番窓口、各総合支所総合窓口係までお越しください。

注意事項 保険医療機関等において診療を受け、必ずこの証をその窓口で渡してください。 **見本**

備考 ※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・膵臓】

(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)

(特記欄：) 署名年月日： 年 月 日
本人署名(自筆)： 家族署名(自筆)：

[被保険者証裏面をご確認ください]

●臓器移植に関するご質問・お問い合わせ先
(社)日本臓器移植ネットワーク (フリーダイヤル：0120-78-1069)

国民健康保険医療費通知（医療費のお知らせ）について

医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診された世帯の世帯主様宛に送付しています。

医療費通知は、ご自身やご家族の医療費や健康に対する認識を深めていただくためにお送りするお知らせです。（世帯の中に受診者がいなければ送付されません。）

お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

【通知時期】

発送月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
診療年月	1月・2月 診療分	3月・4月 診療分	5月・6月 診療分	7月・8月 診療分	9月・10月 診療分	11月・12月 診療分

医療費控除について

平成29年度分の確定申告から、医療費通知を添付することで「医療費控除の明細書」の記載の簡略化が可能になりました。

国民健康保険の医療費通知（令和4年11～12月診療分）については、**令和5年2月20日頃に発送**を予定しています。

また、医療機関等からの請求が遅れることがあり、一部記載に含まれていない場合があります。

医療費通知に記載されていないものや実際に負担された額と異なる場合（公費負担医療、療養費、出産一時金、高額療養費がある場合など）は、申告者ご自身が領収書等で確認して、申告していただく必要がありますので、医療費等の領収書は大切に保管してください。

医療費通知の再交付はできませんので、確定申告にご使用される方は年間分の保管をお願いします。

※確定申告でご不明な点がございましたら、税務署へお問合せください。

お詫びと訂正

広報「こくほ」（令和4年10月25日第171号）の「高額療養費について」

①70歳未満の世帯の場合、「所得区分210万円以下の住民税課税世帯」の4回目以降の自己負担限度額（月額）は「83,400円」ではなく「44,400円」ですので、訂正してお詫び申し上げます。