



知って納得！

国民健康保険

■問い合わせ先：
健康長寿課 健康増進グループ
Tel. 472-1111

ご利用ください 高額療養費制度・限度額適用認定証

医療費が高額になるときは、医療費の負担を減らせる場合があります。詳しくは、健康長寿課 健康増進グループにご相談ください。

◆高額療養費制度

1か月の医療費が自己負担限度額*1を超えたときに、超えた分の金額について申請により支給を受けることができる制度です。該当する方に対して案内を送付しています。

必要なもの：

- ① 保険証、資格確認書または資格情報のお知らせ
② 通帳 ③対象月の医療機関の領収書

◆限度額適用認定証

保険証などと一緒に窓口で提示すると、保険診療分の支払額が高額になる場合に、医療機関での支払額が自己負担限度額*1までとなります。国民健康保険の方で、マイナンバーカードと保険証を連携している（マイナ保険証）をご利用の方は申請は不要です。それ以外の方は、利用にあたっては事前の申請が必要です。

窓口で発行されるもの：

- ① 保険証持参の場合：限度額適用認定証
② 資格確認書持参の場合：限度額適用認定証または資格確認書（任意記載事項様式）*2

*1 自己負担限度額は世帯の所得や年齢により異なります。
*2 持参した資格確認書を回収し、限度額区分が併記されたものを発行します。

国民健康保険医療費状況(令和6年10月分)

医療費総額		医療費1人当たりの負担内訳	
303,485,547 円		37,152 円	
国保加入者数 (10月末)	7,161 人	市(国保)負担額	(全体の約 87.7%)
1人当たりの医療費	42,380 円	個人負担額	5,228 円
(医療費総額/国保加入者数)	(前年同月比 3.26%増)		

ご協力ください 医療機関の適正受診

国民健康保険は、もしものときに安心して医療機関を受診できるように、加入者が国保税を出し合って医療費をみんなで支え合う、助けあいの制度です。

◆救急の場合を除き、受診は平日の時間内に

休日、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。また、時間外診療や休日・夜間の受診は割増料金となり、自己負担も大きくなります。

◆やめましょう「はしご受診」

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。「はしご受診」は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可能性もあります。

◆持ちましょう「かかりつけ医」

「かかりつけ医」は、自身および家族の普段の健康管理をしてくれる身近な医師のことです。日頃の診療のほかにも、予防や指導なども含め気軽に相談しましょう。

◆柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

- ① 負傷原因（いつ・どこで・何をして、どんな症状があるのか）を正確に伝えてください。
② 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられます。柔道整復師に相談の上、医師の相談を受けましょう。
③ 領収証を必ずもらいましょう。
※平成22年9月の施術分より、窓口支払いの領収証が無料発行されることになりました。

年金インフォメーション 〜20歳になったら国民年金〜

国民年金は、日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。

- 公的年金・どんな時にももらえるの？
1年をとったとき（老齢基礎年金）
2 病気やけがで障害が残ったとき（障害基礎年金）
3 家族の働き手がなくなったとき（遺族基礎年金）

●20歳になると届くお知らせ

20歳になると、後日「①基礎年金番号通知書」や「②国民年金加入のお知らせ」などの書類が届きます。
①は、加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなど、生涯に渡り使用しますので、大切に保管してください。②に同封の納付書で国民年金保険料を納めてください。

- 学生納付特例制度や免除・納付猶予制度について
1 学生納付特例制度…学生の前年

所得が基準以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度。
2 免除・納付猶予制度
収入の減少や失業などにより保険料を納められない場合において、保険料を免除または猶予する制度。

【その他のお知らせ】

- 公的年金等の源泉徴収票が交付されます
老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方に、日本年金機構から「令和6年分の公的年金等の源泉徴収票」が届きます。ご確認ください。

■問い合わせ先…

- 市民環境課 市民年金グループ
Tel. 472-1111
● 市民税務課 市民税務グループ
Tel. 474-1111
● 総務市民課 市民グループ
Tel. 487-2111（内線226）
● 庶務年金事務所
Tel. 099-442-5121

共に生きる社会の実現へ 〜知ろう・学ぼう 合理的配慮〜

どうしてはいるよ
合理的配慮
#5

「障害特性」とは？その2

「障害特性」とは、障がいの特徴のことです。前回に引き続いて、代表的な障害特性について紹介します。

【知的障害】

考えたり、理解したり、読み書きや計算、話したりするなどの知的な機能に発達の違いが生じ、金銭管理、会話、買い物、家事などの日常生活への適応に対し、援助が必要です。ダウン症候群などの染色体異常や先天性代謝異常、脳症や外傷性脳損傷など原因が特定できる場合と、特定できない場合があり、てんかんを合併する場合もあります。

● 配慮のポイント

言葉による説明は、ゆっくり、丁寧に、分かりやすく話す
文字は漢字を減らし、ルビを振る
写真や絵を利用した情報提供を行い、説明が分からない時には、本人をよく知る支援者が同席するなどし、理解しやすい環境を作る

【内部障害】

心臓機能、呼吸器機能、腎臓機能、膀胱・直腸機能、小腸機能、肝臓機能、HIVによる免疫機能の障害などを指します。常に医療的対応を必要とすることが多く、疲れやすく、長時間の立位や作業が困難な場合があります。

● 配慮のポイント

ペースメーカーなどの機器について、注意すべき場所や知識を持つ
人工肛門はパウチを洗浄するため
の特別な設備が必要
呼吸器機能障害の場合、慢性的な呼吸困難、息切れ、咳などの症状があることを理解し、楽な姿勢でゆっくり話ができるようにする

◆ 必要とする支援は個々に異なります。本人の要求や要望を十分に聞き、合理的配慮を提供してください。

■問い合わせ先…

- 福祉課 社会福祉グループ
Tel. 472-1111