

健康を守るみんなの国保



令和6年度版

令和6年4月 初版

十日町市市民生活課国保年金係

<目 次>

国民健康保険とは	1
1 加入と脱退	1
(1) こんなときには届出を	1
(2) 世帯主には届出や保険税を納める義務があります	1
(3) 家族が市外の学校に通うために転出した場合（学生特例）	1
2 国保で受けられる給付	2
(1) 病院にかかるとき（療養の給付）	2
(2) 子供が生まれたとき（出産育児一時金）	2
(3) 亡くなられたとき（葬祭費）	2
(4) いったん全額自己負担したとき（療養費）	2
(5) 海外渡航中に急病やケガで病院にかかったとき（海外療養費）	3
(6) 入院したときの食事代	3
(7) 医療費が高額になったとき（高額療養費）	3～5
(8) 限度額適用認定証（非課税世帯は限度額適用・標準負担額減額認定証）	5
(9) 医療と介護の負担が高額になったとき（高額医療・高額介護合算療養費）	5
(10) 特定疾病で長期間高額な治療を必要とするとき（特定疾病療養受療証）	6
(11) 一部負担金の減免制度	6
(12) 各種申請に必要なもの	6
3 国民健康保険税	7
(1) 国保税の税率	7
(2) 国保税の課税限度額（令和6年度）	7
(3) 国保税の納期	8
(4) 口座振替	8
(5) 特別徴収（年金からの天引き）	8
(6) 国保税を滞納すると	9
(7) 国保税の軽減制度	9～10
(8) 国保税の減免制度	10
4 マイナ保険証	
(1) 従来の保険証の廃止	11
(2) マイナ保険証を使うメリット	11
(3) マイナ保険証の利用登録	11
(4) マイナ保険証を利用できる医療機関等	11
(5) マイナ保険証の問い合わせ先	11

5	特定健康診査・特定保健指導	12
(1)	特定健康診査	12
(2)	特定保健指導	12
6	医療費の適正化	13
(1)	医療機関のかかり方を見直しましょう	13
(2)	ジェネリック医薬品を利用しましょう	13
(3)	柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方	13~14
7	交通事故などにあつたとき	14

国民健康保険（国保）とは

病気やケガをした場合に安心して医療を受けることができるよう、加入者が普段から保険料（税）を納め医療費の負担を支え合う、助け合いの制度です。

1 加入と脱退

国保は、職場の健康保険などに加入していない人に医療を保障する制度です。生活保護を受けている人を除き、自営業や農業に従事する人、退職して職場の健康保険に加入していない人など、いずれの健康保険にも加入していない人は国保に加入することになります（国民皆保険制度）。

（1）こんなときには届出を（原則 14 日以内）

	こんなとき	申請に必要なもの（注1）
国保に加入	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた日がわかる証明書（資格喪失連絡票など）
	職場の健康保険の扶養からはずれたとき	
	他の市区町村から転入したとき	他の市区町村の転出証明書
	子どもが生まれたとき	父母の保険証
	外国籍の人が国保に加入するとき	在留カード
国保を脱退	職場の健康保険に入ったとき	国保の保険証と職場の健康保険に加入した日がわかるもの（保険証や資格取得連絡票など）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	他の市区町村に転出するとき	保険証
	国保の加入者が死亡したとき	保険証、喪主・相続人の口座がわかるもの
	外国籍の人が国保をやめるとき	保険証、在留カード
その他	住所・氏名・世帯主などが変わったとき	保険証
	保険証を紛失・汚損して使えなくなったとき	身分を証明するもの（免許証など）
	修学のため他の市区町村に転出するとき	保険証、在学証明書か学生証（コピーでも可）

（注1）手続きの際は個人番号の記載及び本人確認が必要となります。「世帯主」と「対象となる人」のマイナンバーカードまたは通知カードと顔写真入り身分証明書（運転免許証等）もご持参ください。

（2）世帯主には届出や保険税を納める義務があります

世帯主は、各種届出や、保険税を納付する義務者となります。届出が遅れると、遡って保険税を納めていただく場合や、十日町市の国保で負担した医療費を返還していただく場合があります。

また、被保険者証（保険証）や納税通知書など、国保に関する郵送物も世帯主に送付します。

（3）家族が市外の学校に通うために転出した場合（学生特例）

市外の学校に通うために転出した場合、届出により十日町市に住所がなくても十日町市の国保で医療を受けることができ、保険税は元の世帯主に課税されます。卒業したときや職場の健康保険に加入したときは速やかに届出をし、保険証を返却してください。

2 国保で受けられる給付

国保に加入している人が病気やけがで医療機関を受診した場合や、出産や死亡があった場合等には次のような給付が受けられます。

(1) 病院にかかるとき（療養の給付）

病気やけがで医療機関を受診したとき、保険証を提示することにより医療費の一部を負担するだけで診療を受けることができます。一部負担金以外の医療費は国保が負担します。

《一部負担金の割合》

年齢		自己負担割合
0歳～義務教育就学前		医療費の2割
義務教育就学後～69歳		医療費の3割
70歳～74歳	現役並み所得者以外	医療費の2割
	現役並み所得者	医療費の3割
75歳～		後期高齢者医療制度に加入

(2) 子供が生まれたとき（出産育児一時金）

国保に加入している人が出産した場合、出産育児一時金として 48万8千円 が支給されます。また、産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産した場合には、1万2千円 が加算されます。

死産・人工流産等であっても、妊娠85日（4か月）以上であれば支給の対象となります。この場合、医師の証明書等が必要となります。

本人が社会保険等に1年以上継続して加入し、資格喪失後6か月以内に出産した場合はそれまで加入していた医療保険から支給されますので、在職時の保険担当者にお問い合わせください。

出産育児一時金の金額を限度に、出産にかかる費用を十日町市から医療機関へ直接支払う「直接支払制度」が利用できます。詳しくは医療機関へお問い合わせください。



(3) 亡くなられたとき（葬祭費）

国保に加入している人が亡くなられた場合、葬儀を執り行う人（喪主）に葬祭費として5万円が支給されます。

ただし、十日町市の国民健康保険に加入後3か月以内で、以前加入していた健康保険から葬祭費に相当する給付を受ける方は対象とならない場合があります。

(4) いったん全額自己負担したとき（療養費）

国保に加入している人が次のような場合で医療費の全額を支払ったときは、保険適用分から自己負担額を除いた金額が支給されます。

- 急病などやむを得ない事情で、保険証を使わずに診療を受けたとき
- 医師が医療の治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代
- 輸血のための生血代 など



(5) 海外渡航中に急病やけがで病院にかかったとき（海外療養費）

国保に加入している人が、海外渡航中に急な病気やけがでやむを得ず海外の医療機関で治療を受けた場合、一定の条件を満たせば、医療費のうち自己負担額を除いた金額が支給されます。

※治療目的の渡航や、日本国内で保険適用となっていないものは対象となりません。

※日本国内の医療機関で受診した場合の金額（実際に海外でかかった費用を日本円に換算した金額の方が低い場合はその金額）を基準に計算されます。

(6) 入院したときの食事代

入院したときの食事代は、標準負担額を自己負担し、残りを国保が負担します。

区分		標準負担額（1食）
住民税課税世帯の人		460円（注1）
70歳未満で住民税非課税世帯の人	過去1年間で90日までの入院	210円
70歳以上で低所得者Ⅱの人	過去1年間で90日を超える入院	160円
70歳以上で低所得者Ⅰの人		100円

（注1）指定難病患者、小児慢性特定疾病患者など一部260円の場合があります。

(7) 医療費が高額になったとき（高額療養費）

1か月の医療費の自己負担限度額を超えた場合、その超えた分が高額療養費として支給されます。高額療養費に該当する場合は市から対象者へ支給申請書を送付します。なお令和6年4月案内分より支給申請の簡素化ができるようになりました。詳細はお問い合わせください。

限度額は、70歳未満の人と70歳以上の人で異なります。また、所得区分によっても異なります。

※食事代や保険がきかない差額ベッド代、自由診療の治療などは対象になりません。

● 70歳未満の人の自己負担限度額（月額）

同じ人が同じ月内に同じ医療機関で支払った自己負担額が下表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。また、同じ人が同じ月内に複数の医療機関等にかかり自己負担額がそれぞれ21,000円以上となったときは、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。（注1）

区分		3回目まで（注3）	4回目以降（注4）
ア	旧ただし書所得（注2） 901万円超	252,600円 + (実際にかかった医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ	旧ただし書所得 600万円超 901万円以下	167,400円 + (実際にかかった医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ	旧ただし書所得 210万円超 600万円以下	80,100円 + (実際にかかった医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ	旧ただし書所得 210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

（注1）世帯に、同じ月内に同じ医療機関で支払った自己負担額が21,000円以上の人が2人以上いるときは、それぞれの自己負担額を合算して限度額を超えた額が支給されます。（世帯合算）

（注2）「旧ただし書所得」とは、総所得金額から基礎控除額（43万円）を差し引いた金額です。

（注3）過去12か月以内の、高額療養費該当回数です。

（注4）過去12か月以内において、高額療養費の支給が4回以上（多数該当）の場合の金額です。

● 70歳以上の人の自己負担限度額（月額）

医療機関、診療科の区別なく合算できます。

外来は個人ごとの計算、入院がある場合には世帯単位での計算（外来もある場合は外来＋入院）になります。

区分		外来（個人単位）①	外来＋入院（世帯単位）②
現役並み所得者	Ⅲ（課税所得 690 万円以上）	252,600 円＋（実際にかかった医療費－842,000 円）× 1 % 【140,100 円（注1）】	
	Ⅱ（課税所得 380 万円以上）	167,400 円＋（実際にかかった医療費－558,000 円）× 1 % 【93,000 円（注1）】	
	Ⅰ（課税所得 145 万円以上）	80,100 円＋（実際にかかった医療費－267,000 円）× 1 % 【44,400 円（注1）】	
一般	18,000 円【年間 144,000 円（注2）】	57,600 円【44,400 円（注1）】	
低所得者Ⅱ	8,000 円	24,600 円	
低所得者Ⅰ	8,000 円	15,000 円	

（注1）過去 12 か月以内において、②による高額療養費の支給が 4 回以上（多数該当）の場合の金額です。①のみの場合は多数該当の算定に含みません。

（注2）年間（8 月～翌 7 月）の外来の自己負担限度額です。

※70歳以上の人の所得区分

70歳以上になると、所得区分に応じて自己負担割合や自己負担限度額が変わります。70歳以上の人には「被保険者証兼高齢受給者証」（自己負担割合の記載された保険証）が交付されます。適用は 70歳の誕生月の翌月（1日が誕生日の人はその月）1日からです。

《現役並み所得者》

同じ世帯に住民税課税所得が 145 万円以上の 70 歳以上の国保加入者がいる人
ただし、以下のいずれかに該当する場合は、「一般」の区分になります。

- ①同じ世帯に 70 歳以上の被保険者が 1 人で、収入金額が 383 万円未満の人
- ②同じ世帯に 70 歳以上の被保険者が 2 人以上で、収入金額が 520 万円未満の人

《一般》

住民税課税世帯で、現役並み所得者以外の人

《低所得者Ⅱ》

同じ世帯の世帯主および国保加入者が住民税非課税で、低所得者Ⅰ以外の人

《低所得者Ⅰ》

同じ世帯の世帯主および国保加入者が住民税非課税で、所得金額が 0 円の人

(10) 特定疾病で長期間高額な治療を必要とするとき（特定疾病療養受療証）

長期間にわたって高額な治療が必要な特定疾病の人は、「特定疾病療養受療証」を申請することにより、1つの医療機関につき1か月10,000円（70歳未満の上位所得者は1か月20,000円）で医療を受けることができます。

● 厚生労働大臣が定める特定疾病

- ① 人工腎臓を実施している慢性腎不全（人工透析）
- ② 血友病
- ③ 抗ウイルス薬を投与している後天性免疫不全症候群（HIV感染を含む）



(11) 一部負担金の減免制度

次の理由に該当し、医療機関を受診した際に支払う一部負担金の支払いが著しく困難な世帯については、減免制度があります。

- ① 災害により、死亡もしくは障がい者となり、または資産に重大な損害をうけたとき
- ② 災害による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が減少したとき
- ③ 事業もしくは業務の休廃止または失業により収入が著しく減少したとき
- ④ 上記①～③に準ずる理由があったとき

※収入の状況、資産の状況等適用の条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

(12) 各種申請に必要なもの

制度名	申請に必要なもの（注1）
出産育児一時金（直接支払制度以外）	出産した人の保険証、出産費用の領収書、母子健康手帳（医師の証明書）、医療機関との合意文書、振込先口座がわかるもの
葬祭費	亡くなられた人の保険証、振込先口座がわかるもの
療養費	本人の保険証、医療費・補装具等の領収書、振込先口座がわかるもの、医師の証明書（補装具の場合）
海外療養費	本人の保険証、診療内容明細書または診断書とその日本語訳、領収明細書とその日本語訳、パスポート、振込先口座がわかるもの
入院したときの食事代	本人の保険証、医療費の領収書、振込先口座がわかるもの
高額療養費	本人の保険証、市から届いた高額療養費支給申請書、医療費の領収書、振込先口座がわかるもの ※簡素化の申請をされた方は、窓口での申請は原則不要です。
限度額適用認定証（非課税世帯は限度額適用・標準負担額減額認定証）	必要な人の保険証
高額医療・高額介護合算療養費	本人の保険証、市から届いた高額医療・高額介護合算療養費支給申請書
特定疾病療養受療証	本人の保険証、医師の意見書または証明書

（注1）手続きの際は個人番号の記載及び本人確認が必要となります。「世帯主」と「対象となる人」のマイナンバーカードまたは通知カードと顔写真入り身分証明書（運転免許証等）もご持参ください。

3 国民健康保険税

国保税は「医療分」と「支援分」と「介護分」の合計金額となり、世帯単位で計算されます。

1年分の国保税を、7月～翌3月までの9回でお支払いいただきます。

国保税の金額は、7月中旬に納税通知書にてお知らせします。

(1) 国保税の税率

● 医療分・支援分（令和6年度の税率）

所得割、被保険者均等割、世帯別平等割の合計です。

所得割		被保険者均等割		平等割
医療分 (6.0%)	支援分 (2.5%)	医療分 (24,500円)	支援分 (14,100円)	医療分 (17,500円)
所得に応じて計算		加入者数に応じて計算		1世帯の金額
加入者の前年中の基準総所得額に税率を乗じて計算します。		世帯の加入者1人あたりいくらかと計算します。		全世帯均一の額です。

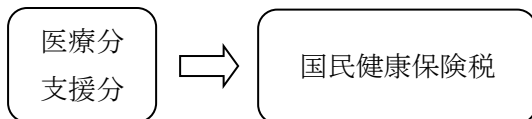
● 介護分（令和6年度の税率）

介護保険第2号被保険者（40～64歳までの人）に対して課税されます。

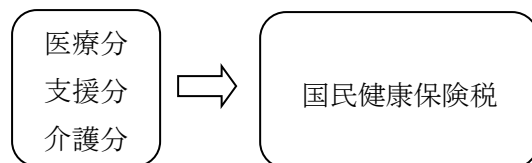
所得割、被保険者均等割の合計です。

所得割（1.8%）	被保険者均等割（13,600円）
加入者の前年中の基準総所得額に税率を乗じて計算します。	世帯の介護保険第2号被保険者1人あたりいくらかと計算します。

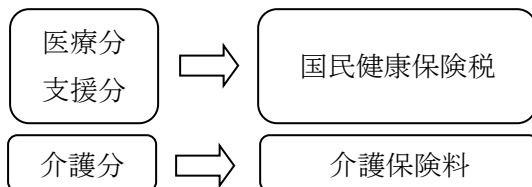
- ・40歳未満の人 … 医療分と支援分の合計を国保税として納付



- ・40～64歳の人 … 医療分と支援分と介護分の合計を国保税として納付



- ・65歳以上の人 … 医療分と支援分の合計を国民健康保険税として納付、介護保険料は別で納付



(2) 国保税の課税限度額（令和6年度）

医療分	65万円
支援分	24万円
介護分	17万円
計	106万円

(3) 国保税の納期

第1期	7月16日～31日	第6期	12月16日～31日
第2期	8月16日～31日	第7期	1月16日～31日
第3期	9月16日～30日	第8期	2月16日～末日
第4期	10月16日～31日	第9期	3月16日～31日
第5期	11月16日～30日		

※納期限の日が休日や祝日の場合は翌営業日となります。

(4) 口座振替

国保税の納付は、安全で確実な口座振替をお勧めします。手続きは取扱金融機関でできます。その際は、口座の届出印が必要になります。

● 取扱金融機関

- ・ 第四北越銀行
- ・ 大光銀行
- ・ 魚沼農業協同組合
- ・ 新潟県信用組合
- ・ 新潟県労働金庫
- ・ ゆうちょ銀行

(5) 特別徴収（年金からの天引き）

次のすべての条件に当てはまる世帯は、国保税を年金より天引きさせていただきます。

- ① 世帯主が国保の被保険者であること
- ② 世帯内の国保の被保険者全員が65歳以上であること
- ③ 特別徴収対象の年金の年額が18万円以上で、国保税と介護保険料合わせて年金額の2分の1を超えないこと

※上記条件を満たしても、口座振替による納付を希望される場合は申請が必要です。

《申請できる世帯》

- ① 過去の国保税を完納していること
- ② 今後の国保税を口座振替で納付すること

《持参するもの》

口座振替依頼書の本人控え（金融機関で手続後）

※すでに口座振替の場合は「口座振替依頼書の本人控え」は不要です。



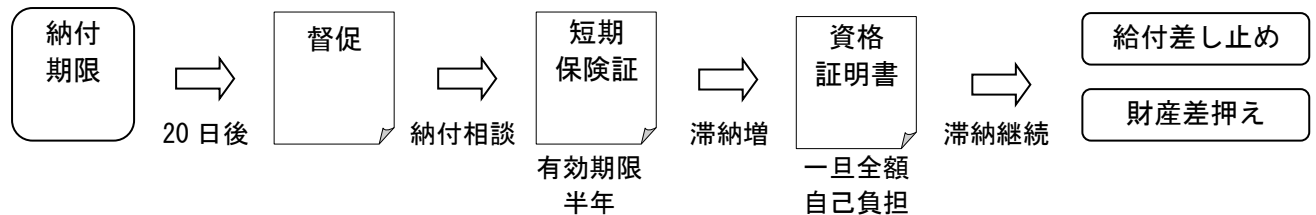
(6) 国保税を滞納すると

特別な事情がないにも関わらず長期にわたって国保税を滞納すると、保険証の代わりに資格証明書を交付する場合があります。資格証明書で医療機関を受診する場合、医療費を一旦全額自己負担（10割負担）していただき、申請により自己負担額を除いた金額が支給されます。（特別療養費）

※支給する金額のうち、一部または全部を滞納している国保税に充てる場合があります。

さらに滞納が続くと、保険給付が差し止めになったり、財産の差押え処分を受けたりする場合があります。納付が困難な場合は早めにご相談ください。

国保税を納めない人がいると、国保を支える財源が不足し、加入者の医療費を賄うことができなくなります。必ず納期限までに納めましょう。



(7) 国保税の軽減制度

①低所得者世帯に係る軽減制度

世帯主と世帯に属する被保険者と世帯に属する特定同一世帯所属者の前年の総所得金額が下記の軽減基準所得以下の場合、国保税の均等割と平等割が軽減されます。（申請不要）

● 軽減の基準

軽減割合	軽減基準所得	(例) 3人(給与所得者等※2 2人)の場合
2割	43万円+54.5万円×被保険者と特定同一世帯所属者※1の人数 +10万円×(給与所得者等※2の数-1) ※3	216.5万円以下
5割	43万円+29.5万円×被保険者と特定同一世帯所属者※1の人数 +10万円×(給与所得者等※2の数-1) ※3	141.5万円以下
7割	43万円+10万円×(給与所得者等※2の数-1) ※3	53万円以下

※1 特定同一世帯所属者とは、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行し、継続して同一の世帯に属する人をいいます。

※2 納税義務者、世帯内の被保険者、特定同一世帯所属者のうち、一定の給与所得者並びに公的年金等受給者をいいます。

※3 給与所得者等の数が2以上の場合に適用されます。

※4 賦課期日（4月1日）または世帯の新規加入時点の所得状況により判定されます。

②未就学児に対する軽減制度

国保加入日に関わらず、未就学児に対する国保税の均等割（医療分、支援分）を一律5割軽減します。なお、上記低所得者世帯に係る軽減制度が適用される場合は、その適用後の額をさらに5割軽減します。

③産前産後の国保税の減額制度

出産する予定または出産した方の国保税（所得割・均等割）を減額する制度があります。減額を受けるには、原則として申請が必要です。

《申請できる世帯》

令和5年11月1日以降に出産する予定または出産した国保被保険者

※妊娠85日（4か月）以上の出産が対象です。（死産、流産、人工妊娠中絶の場合も含まれます。）

《減額になる期間》

出産予定日または出産日が属する月の前月から翌々月までの4か月間

※多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は出産予定日または出産日が属する月の3か月前から翌々月までの6か月間

《申請方法》

出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

以下2点をご用意のうえ窓口までお越しください。

- ・ 窓口に来られる方の本人確認書類
- ・ 母子健康手帳

（8）国保税の減免制度

次の理由に該当し、国保税を納付することが著しく困難な世帯については、減免制度があります。減免を受けるには、申請が必要であり、慎重に審査します。

- ① 震災、風水害、火災その他の災害により住宅、家財などが著しい損害を受けた世帯
- ② 倒産、廃業、休業、失業、疾病その他の理由により所得が著しく減少した世帯
- ③ その他特別な事情があると認められる世帯

※理由により提出していただく確認資料が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



4 マイナ保険証

マイナンバーカードを保険証としてご利用ください。



(1) 従来の保険証の廃止

令和6年12月2日からは従来の保険証は発行されません。令和6年12月1日の時点でお手元にある国保の保険証は、最長で令和7年7月31日まで使えます。(有効期限が令和7年7月31日より前に切れる場合は、その有効期限まで。)

(2) マイナ保険証を使うメリット

- 医療費を20円節約できます。
- 健康管理や医療の質が向上します。
- 窓口で自己負担限度額以上の支払いが不要になります。
- 健康保険が変わった場合でも保険証として利用できます。
※保険者への加入・脱退の届け出は引き続き必要です。
- 医療費控除も便利になります。

(3) マイナ保険証の利用登録

マイナンバーカードをマイナ保険証として利用するには、事前に登録が必要です。利用登録の方法は以下の4種類です。

- ① マイナポータルから行う。
- ② セブン銀行ATMから行う。
- ③ 医療機関・薬局のカードリーダーから行う。
- ④ 市役所で行う。

平日の8:30~17:15まで受付けています。

事前予約は不要ですが、ご本人が来庁してください。

マイナンバーカードとマイナンバーの4桁の暗証番号が必要です。

(4) マイナ保険証を利用できる医療機関等

ほとんどの医療機関等でマイナ保険証が利用できます。マイナ保険証を利用できる医療機関等には、右のようなマイナ受付のポスターやステッカーが掲示されています。



(5) マイナ保険証のお問合せ先

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

受付時間 平日：9：30～20：00

土日祝：9：30～17：30

5 特定健康診査・特定保健指導

(1) 特定健康診査

糖尿病などの生活習慣病予防のため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減少させることを目的として実施します。

● 対象者

年度内に40歳以上になる国保加入者で、市から送られた「各種検診申込書」に、受けない理由を記入されていない人（妊産婦や介護保険施設入所者などは除く）

※4月2日以降に国保に加入された人も特定健康診査を受診することができます。

また、39歳以下の人、75歳以上の方は市の住民健診を受診することができます。

詳細は、健康づくり推進課（TEL 025-761-7350）までご連絡ください。

● 検査項目

問診、身体測定、腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査

※心電図検査、眼底検査は希望者に有料で実施します。



● 受診料金

1,300円

※次の①～⑥のいずれかに該当する人は受診料金が免除になります。

① 70歳以上の人

② 世帯構成員全員が市民税非課税の人

③ 身体障害者手帳1・2・3級をお持ちの人

④ 療育手帳Aをお持ちの人

⑤ 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人

※②に該当する人は、課税状況調査に同意をいただきますので、マイナンバーカードまたは通知カードをお持ちください。

※③～⑤に該当する人は、料金精算時に手帳を提示してください。

● 持参していただく物

① 特定健診受診票兼受診券

② 国保の保険証

※保険証廃止までは、①②の両方がないと受診できません。

※保険証廃止後は、有効期限内の保険証をお持ちでない場合は保険証の持参は不要です。

※①がお手元にならない場合は、健康づくり推進課（TEL 025-761-7350）までご連絡ください。



● 受診場所

住民健診会場（5月～9月）または、市が委託する医療機関

※詳細は健康づくり推進課（TEL 025-761-7350）までお問い合わせください。

(2) 特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる人を対象に、医師や保健師、管理栄養士などの専門家によるサポートを受けながら生活習慣病改善に向けた取り組みを3か月間行うものです。生活習慣改善の必要性に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に種類が分かれています。

6 医療費の適正化

国保から医療機関に支払われる医療費は年々増加傾向にあります。その医療費は、加入者の皆さんからお支払いいただいた国保税を大きな財源としています。日ごろから健康づくりを心がけ、医療費の適正化に努めましょう。

(1) 医療機関のかかり方を見直しましょう

- かかりつけ医を持ちましょう。

気になることがあればかかりつけ医に相談し、適正な受診を心がけましょう。

- 同じ病気やけがで、複数の医療機関を受診すること（重複受診・重複服薬）は控えましょう。

重複受診は医療費が増えるだけでなく、注射や投薬の重複で副作用が出て身体に負担を与えてしまう場合があります。

(2) ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、最初に作られた薬の特許期間満了後に、有効成分や用法、効能、効果が同等の医薬品と申請され、厚生労働省の認可のもとに製造・販売された安価な薬です。

ジェネリック医薬品を利用することで、医療費を抑えることができます。利用に際しては主治医にご相談ください。

(3) 柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術には、健康保険（保険証）が使える内容が決められています。詳しくは下記を確認してください。

健康保険が使えるとき（一部自己負担）

- 骨折・脱臼（医師の同意書が必要。応急手当のときは不要。）
- 急性などの外傷性の捻挫・打撲・挫傷（肉離れなど）

健康保険が使えないとき（全額自己負担）

- 日常生活の中の疲れや肩こり
- スポーツなどの肉体疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなど）による痛み
 - 加齢による腰痛や五十肩などの痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病、症状が改善しない長期の施術
- 別の保険医療機関（病院・診療所ほか）で治療中の傷病



● 柔道整復師の施術を受けるときは

- ① 負傷原因を正確に伝える。
どのような原因で負傷したのかを柔道整復師に正確に伝えてください。
- ② 「柔道整復施術療養費支給申請書」の内容をよく確認する。
原因・傷病名・通院日数・金額などをよく確認してから、自分で署名してください。
- ③ 施術が長期間にわたるときは医師に相談する。
症状の改善が見られないときは、原因が病気によること（内科的要因）も考えられるので、医師の診断を受けてください。
- ④ 領収書は必ずもらう。
保険分合計および一部負担金、保険外金額の内訳が分かる領収書を発行してもらい、「医療費通知書」（毎年1月末頃に発送）とあわせて内容を確認してください。
医療費控除にも使えます。
- ⑤ 治療内容の照会について
確認のため、市から治療内容を照会することがあります。
前項の領収書に負傷部位・施術内容・施術年月日などを記録し、保管しておいてください。

7 交通事故などにあつたとき

第三者の行為（交通事故など）により、国保を使って医療機関を受診する場合は、事前に連絡をしたうえで「第三者行為による傷病届」を提出してください。

第三者行為による医療費は、本来であれば加害者が負担するべきものですが、国保が一時的に医療費を立て替え、あとで加害者に請求します。届け出が無いと加害者に請求することができませんので、必ず届け出てください。

● こんな場合も第三者行為に該当します。

- ① 他人の飼い犬に噛まれたとき
- ② 傷害事件に巻き込まれたとき
- ③ 他人の落下物に当たったとき など



● こんな場合は国保を使えません。

- ① 示談を済ませてしまったとき
- ② 勤務中や通勤途中での事故（労災保険の対象）
- ③ 不法行為（飲酒運転や無免許運転） など

十日町市 市民福祉部 市民生活課 国保年金係

〒948-8501

十日町市千歳町3丁目3番地

TEL 025-757-3735 (直通)

FAX 025-752-4635

E-mail t-shimin@city.tokamachi.lg.jp