

富津市国民健康保険からの お知らせです!



保険が変わった人は注意しましょう!

国保の資格喪失後に、国保の被保険者証でお医者さんにかかった場合、医療費を返還していただきます!

他の健康保険に加入したにもかかわらず、国保脱退の届出をしなかった場合、国保の被保険者証が手元にあるためうっかりそれを使って医療を受けてしまうことがあります。その場合は、国保が負担した医療費を返還していただきます。保険が変わったら必ず国民健康保険課に届出をしましょう。また、さかのぼって他の市区町村の国保加入資格を得た場合も同様の取扱いとなります。



令和元年台風第15号及び第19号等により 被災された被保険者の一部負担金の免除について

令和元年台風第15号及び第19号等により被災した、住家の全半壊以上の被保険者へ免除証明書を送付しました。(対象期間：令和2年4月1日～8月31日診療分)

医療機関で支払済みの一部負担金の還付申請につきましては、改めてお知らせします。

国民健康保険短期人間ドック費用助成申請について

❖助成要件

- 申込時に到来した納期分までの国民健康保険税を完納していること。
- 年齢が受診日において20歳以上75歳未満であること(75歳以上の方は後期高齢者医療制度で助成が受けられます)。
- 受診日の属する年度において、市が行う特定健康診査を受診していないこと及び受診する予定でないこと。
- 受診日の属する年度において、短期人間ドック費用の助成を受けていないこと。
- 短期人間ドックの受診に適さない状態(疾病、妊娠等の状態)でないこと。
- 医療機関が短期人間ドックの結果報告を市に提出すること及び助成金を代理受領することについて承諾していること。

❖ドック受診までの流れ

- ① 下記医療機関で人間ドックの予約をする。
- ② 受診日が決まったら、市役所で2週間前までに助成の申請をする。
- ③ 市から助成決定通知書と質問票(40歳以上の人のみ)が郵送で届くので、通知書と回答を記入した質問票を持って、ドックを受診する。医療機関への支払いは助成後の金額です。

❖助成額

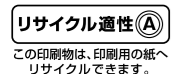
- 医療機関で受ける人間ドック費用の7割(1,000円未満切り捨て)を助成します。ただし、限度額は7万円です。

❖注意事項

- ① ドックのオプション等については助成の対象にならないものもあります。金額や詳しい内容については各医療機関へお問合せください。
- ② 受診日に富津市国民健康保険の資格がなく助成を受けた場合には、助成額分を富津市へ返還していただきます。助成申請後に富津市国保以外の保険で資格の認定を受けた人は、速やかに国民健康保険課へご連絡ください。
- ③ 短期人間ドック費用助成と特定健康診査の両方を受けることはできません。

❖短期人間ドック費用助成制度契約医療機関一覧

| 医療機関名 | | | |
|-------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ● 君津中央病院 | ● 玄々堂君津病院 | ● たなかハートクリニック | ● 竹内医院 |
| ● 君津中央病院大佐和分院 | ● 袖ヶ浦さつき台病院 | ● 三枝病院 | ● 千葉脳神経外科病院 |
| ● 亀田健康管理センター | ● 健診センター | ● 鋸南病院 | ● 千葉ロイヤルクリニック |
| ● 亀田総合病院附属幕張クリニック | ● かずさアカデミアクリニック | ● あさなぎセントラルクリニック | ● 竹内基クリニック |
| | ● 原田内科小児科医院 | ● 東病院 | |



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

禁無断転載 ©東京法規出版

国保だより

発行 富津市役所 健康福祉部 国民健康保険課 電話0439-80-1271・1254
国保加入状況 [令和2年3月1日現在] 7,171世帯 / 11,237人

第154号

令和2年4月9日発行

こんなときは忘れずに「届出」をお願いします

世帯主又は世帯員が国保の加入・脱退をする場合、14日以内に国保担当窓口へ届出をしてください。

| | こんなとき | 届出に必要なもの |
|-------------|---------------------------------------|--|
| 国保に加入するとき | ほかの市区町村から転入してきたとき | ● 転出証明書 ● 印鑑 ※世帯主に変更が生じる場合は世帯全員の被保険者証も必要です。 ※70歳以上75歳未満の方は負担区分等証明書(前住所地で発行したもの) |
| | 職場の健康保険をやめたとき | ● 職場の健康保険の資格喪失証明書又は退職証明書 ● 印鑑 |
| | 職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき | ● 被扶養者でなくなった証明書 ● 印鑑 |
| | 子供が生まれたとき | ● 印鑑 |
| | 生活保護を受けなくなったとき | ● 保護廃止決定通知書 ● 印鑑 |
| | 外国籍の人が加入するとき | ● 在留カード |
| 国保を脱退するとき | ほかの市区町村へ転出するとき | ● 被保険者証 ● 印鑑 |
| | 職場の健康保険に加入したとき/ 職場の健康保険の被扶養者になったとき | ● 国保と職場の健康保険の両方の被保険者証(後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの) ● 印鑑 |
| | 死亡したとき | ● 亡くなった方の被保険者証 ● 印鑑 |
| | 生活保護を受けるようになったとき | ● 被保険者証 ● 印鑑 |
| 被保険者証の内容の変更 | 住所・世帯主・氏名・世帯などが変わったとき | ● 被保険者証 ● 印鑑 |
| その他 | 被保険者証を紛失したとき | ● 印鑑 |
| | 修学のため子供が親元を離れ、市外に転出するとき | ● 被保険者証(転出先の住所に変更したい場合) ● 在学証明書 ● 印鑑 |

※届出には世帯主及び対象者のマイナンバー(個人番号)の記入が必要です。マイナンバーカード又はマイナンバーのわかる書類と本人確認書類(運転免許証等)をお持ちください。同一世帯員以外の方が届出をする場合は世帯主からの委任状と委任された方の本人確認書類が必要となります。

※被保険者証の窓口交付には本人確認書類が必要となります。また、転入での加入の場合は、本人確認書類の有無に関わらず郵送させていただきます。

令和2年の集団健診で推算塩分摂取量検査を実施します。

～減塩に取組み、1日どれくらい塩分を摂っているか確認しましょう!～

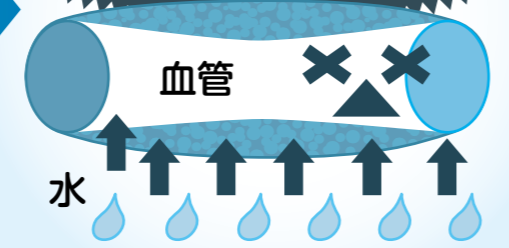
塩っからいものを食べると喉が渇きませんか?

身体の中で塩分が高くなると、**血液濃度0.9%**を保つために水で薄めようとします。

塩分を摂りすぎると

水が引き込まれて**血管がパンパンに!**

血液量増加↑ = 血圧上昇↑
⇒ **高血圧の原因に**



減塩が大切。検査で塩分摂取量確認!!

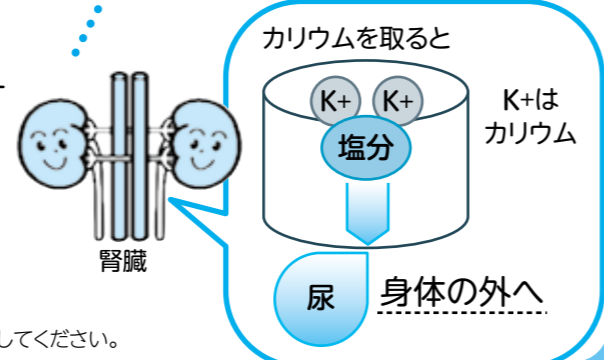
高血圧が続くと動脈硬化を起こしやすくなり、さらに進むと脳卒中や心筋梗塞、腎不全などにつながります。減塩の取組みや野菜を食べる習慣を身につけると、高血圧予防や降圧剤の効果を高めることにつながります。

野菜のカリウムは、塩分を尿と一緒に身体の外に出す救世主!

カリウムは、身体の中の塩分を腎臓でつくられた尿と一緒に、身体の外に排出する働きがあります。

⇒ **高血圧の予防・改善に!!**

カリウムは野菜に多く含まれています。意識して食事に取り入れましょう!!



※腎臓の機能が障害されている場合には、野菜の摂り方について主治医に相談してください。



目標 1人1日 野菜400g!

実践編 目安量

色の濃い野菜 + 色の薄い野菜

- ほうれん草 1袋 200g
- トマト 1個 100g
- 人参 1本 150g
- 小松菜 1袋 200g
- ピーマン 1個 50g
- キャベツ 1個 1kg
- もやし 1袋 200g
- 玉ねぎ 1個 150g

組み合わせ、1日400gを目指しましょう!

スーパーなどで手に入る、カット野菜や冷凍野菜を活用してもいいですね。

市では特定健康診査を3年連続受診した人に、減塩醤油を進呈し、減塩の取組みを推奨しています。対象者には受診券郵送の封筒に引換券を同封しています。

令和2年度 特定健康診査(集団健診)の日程表

- 40～74歳の国民健康保険加入者は集団健診又は個別健診のどちらかを選んで受診をしてください。
- 令和2年度内に短期人間ドック費用助成と特定健診の両方は受けられません。
- 集団健診では、今年度新たに推算塩分摂取量検査と節目年齢(40・45・50・55歳と60歳以上)の心電図検査を実施します。また心電図検査の希望者には、自己負担金1,300円で実施します。(希望の心電図検査と節目年齢心電図検査、推算塩分摂取量検査、結核・肺がん検診は個別健診では受けられませんので、ご注意ください。)
- 集団健診では結核・肺がん検診を無料で同時実施します。



集団健診

同時実施します………
★結核・肺がん検診(40歳以上の市民対象)
★若年健診(18～39歳の市民対象の健康診査)

| 集団健診日程 | | |
|----------|---------------------------|----------------------------|
| 5月11日(月) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 金谷コミュニティセンター |
| 5月13日(水) | 9:00～11:00 13:30～15:00 | 市民会館(湊) 竹岡コミュニティセンター |
| 5月15日(金) | 9:00～11:00 13:30～15:00 | 峰上地区公民館 関豊ふれあいシニア館 |
| 5月17日(日) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 市民会館(湊) |
| 5月18日(月) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 5月19日(火) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 5月20日(水) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 5月22日(金) | 9:00～11:00 13:30～15:00 | 佐貫コミュニティセンター 中央公民館(小久保) |
| 5月27日(水) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津公民館(新井) |
| 5月31日(日) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 6月1日(月) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 6月2日(火) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 6月4日(木) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 市民会館(湊) |
| 7月31日(金) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 市民会館(湊) |
| 8月1日(土) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 8月2日(日) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 8月3日(月) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 8月6日(木) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |
| 8月7日(金) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 富津市役所 |

個別健診(医療機関での健診)

個別健診日程
期間: 5月11日(月)～8月31日(月)
富津市、君津市、木更津市、袖ヶ浦市の健診協力医療機関にて実施

基本的な健診内容

- 特定健診項目
身体・腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察
- 市国保独自追加検査項目
尿酸・貧血検査・クレアチニン(eGFR)

よくある質問

治療中(通院中)だから受けなくていいのでは?

治療中の人もみなさん対象です。生活習慣病は治療薬だけでは改善しません。「自己管理」が大切です! ぜひ特定健診を活用し、ご自身で数値を確認してください。

他の健診を受けているけど?

(会社の健診やJA健診・個人での人間ドック等)

健診結果の提供にご協力ください!

後期高齢者健診(個別健診)

期間: 9月1日(火)～11月30日(月)
対象者: 令和2年8月末日までに後期高齢者医療保険の資格を取得した人
※昭和20年9月～12月生まれの人は令和3年2月に実施します。

問合せ先

健康づくり課

● 特定健康診査について

特定健診係 ☎80-1265

● 結核・肺がん検診、若年健診について

健康づくり係 ☎80-1268

国民健康保険以外の医療保険加入者は、加入している健康保険組合等により健診が行われます。加入している健康保険組合等にお問合せください。