

ご存じですか？

# セルフメディケーション



セルフメディケーションとは、軽度の体調不良などに対して、自分自身で上手にOTC医薬品（市販薬）を使うなどして積極的に健康を管理することです。

※OTCとは「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」の略で、カウンター越しに販売される市販薬。

## OTC医薬品の種類

要指導医薬品	医療用医薬品から一般用医薬品に移行して間もなくリスクが確定していないため、取り扱いに「十分注意を要する」薬です。薬剤師の書面による情報提供が義務となっています。	
一般用医薬品	第1類医薬品	副作用、相互作用などで安全性上「特に注意を要する」薬です。薬剤師の書面による情報提供が義務となっています。
	第2類・第3類医薬品	第2類医薬品は、副作用、相互作用などで安全性上「注意を要する」薬です。薬剤師や登録販売者による情報提供が努力義務となっています。上記以外の一般用医薬品が、第3類医薬品です。

●「要指導医薬品」以外はインターネット・郵便等を通じて薬局などから購入することもできます。

## OTC医薬品によるセルフメディケーションのメリット

- 身近な販売店で薬を入手できる。
- 薬を入手する方法や時間帯が増える。
- 薬剤師の助言が無料で受けられる。
- 医療機関を受診する手間が省ける。
- 医療にかかる費用が抑えられる。
- 自己責任の健康管理の習慣がつく。

## 定期受診を控えないでください!!

通院時の新型コロナウイルスの感染を心配し、定期的な受診を控えたことにより、病状を悪化させることが懸念されています。

受診の中断や服薬の中止は、慢性疾患の悪化や免疫力低下などにつながり、治療が困難になることがあります。

定期的な病院の受診は、必要な外出です。

かかりつけ医と相談しながら、体調管理を行い、病気の重症化を防ぎましょう。

また、臨時的・特例的な扱いとして、電話や情報通信機器による診療により、医師が診断や薬の処方を行うことが可能とされています。近隣や市内でも対応している医療機関があります。詳しくは厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について」をご覧ください。

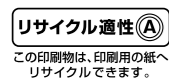
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html)

## 2021年3月(予定)から一部の医療機関や薬局等でマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!

改正健康保険法等が成立し、「オンライン資格確認」が導入されることにより、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。これにより、医療機関での待ち時間緩和や提出書類の減少など、受診者の利便性向上が期待されます。

※マイナンバーカードの利用法のひとつとして追加されるもので、これまでの保険証が使えなくなるわけではありません。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前登録が必要です。



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9月1日現在】

7,117世帯 / 11,059人

第156号

令和2年10月9日発行

令和元年度  
国民健康保険  
事業特別会計

## 国民健康保険の財政状況をお知らせします



国民健康保険は、糖尿病等の生活習慣病予防のためのメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査の実施や、その結果による特定保健指導を市の保健師等で実施するなど、生活習慣病の早期発見、早期治療を促すとともに、国保だよりの発行やホームページによる国保制度の周知、短期人間ドックの費用助成、後発医薬品の利用促進を図るなど、高騰し続ける医療費の適正化対策に努めました。

令和元年度は、これら国民健康保険事業への取組みが良好であると国から評価され、特別調整交付金71,955,000円を獲得したことや、みなさまの医療費適正化のご協力もあり、令和元年度の国民健康保険事業特別会計の決算は、歳入総額5,899,346,657円、歳出総額5,760,209,598円、差引き139,137,059円を繰越すことができました。この繰越金は、令和元年度に超過交付となった国や県からの負担金に対する返還金や、今後の健全な国民健康保険運営のための貴重な財源とさせていただきます。

国民健康保険の加入状況は、令和元年度末で世帯数7,172世帯、被保険者数11,223人で、富津市全体に占める割合は、世帯の35.65%、人口の25.62%という状況です。



令和元年度の詳しい決算状況は次ページでお知らせしています。

## 国民健康保険脱退の手続きはお済みですか?

会社に就職し、協会けんぽなどの健康保険に加入した場合、国民健康保険を脱退することになります。この脱退の手続きをしないと国民健康保険税は課税されたままとなり、また、国民健康保険の被保険者証で医療機関にかかった場合には、国民健康保険が負担した医療費を返還していただきます。

会社では国民健康保険脱退の手続きをしませんので、就職先から交付された被保険者証、国民健康保険の被保険者証、印鑑、本人及び世帯主のマイナンバーのわかる書類、運転免許証等の本人確認書類を持参して手続きをしてください。

また、家族の人がお勤め先の保険と国民健康保険の資格が重複していないか確認してください。

## 確定申告において医療費控除を受ける人へ

高額療養費支給申請の案内は、医療機関からの診療報酬明細書を集計し該当世帯に通知するまでに2箇月程度かかるため、例えば12月診療分は翌年2月末頃の通知となります。

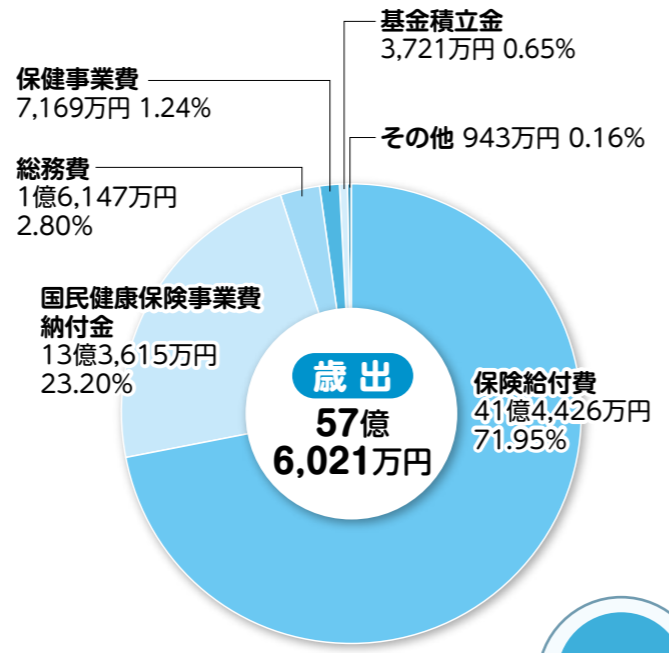
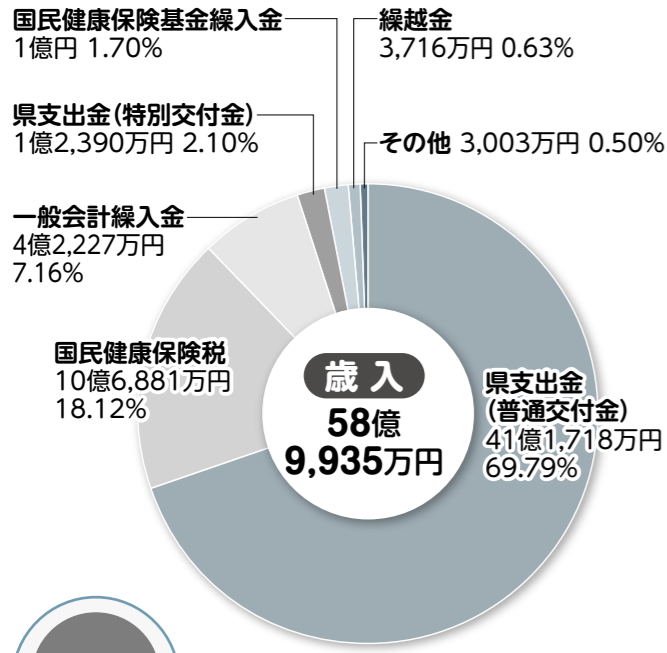
高額療養費に該当すると思われる場合は、国民健康保険の高額療養費支給申請において、医療費の領収書原本を提示いただく必要がありますので廃棄せず大切に保管してください。

なお、高額療養費については、確定申告における医療費控除の計算欄中「保険金などで補てんされる金額」に該当します。

確定申告等の医療費控除を受ける際「医療費控除の明細書（医療費通知の原本を添付すると明細書を省略できます。）」の添付が必要になりました。11、12月診療分については3月下旬の発送となるため確定申告期限に間に合いません。この場合、11、12月診療分につきましては明細の記入が必要になりますのでご注意ください。



# 令和元年度 富津市国民健康保険事業特別会計歳入歳出決算の状況



## 歳入・歳出の項目説明

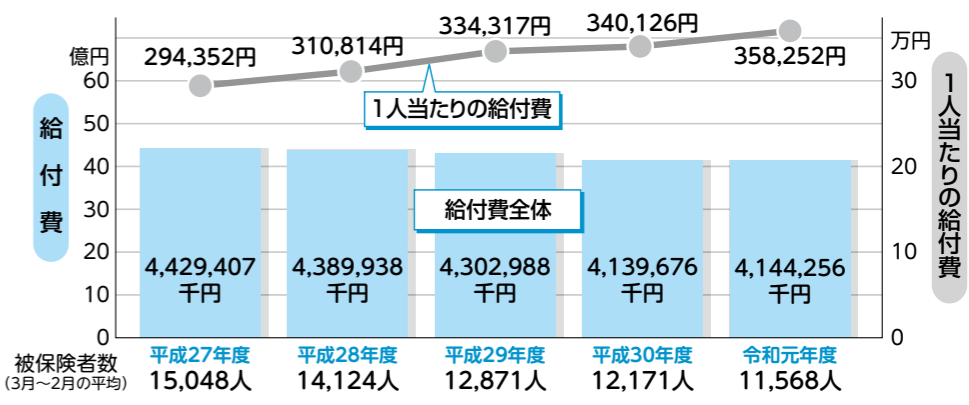
- 国民健康保険税**
  - ▶基礎分 医療機関で治療を受けた際に被保険者が自己負担額を支払った残りの医療費に対する保険給付を行うための費用、特定健診等の費用、国民健康保険事業費納付金等を賄うために全被保険者に賦課するものです。
  - ▶後期高齢者支援金分 後期高齢者医療制度を支援するために全被保険者に賦課するものです。
  - ▶介護納付金分 介護保険制度を支援するために40歳以上65歳未満の被保険者に賦課するものです。
- 歳入**
  - ▶一般会計繰入金 国民健康保険を運営するための事務経費、低額所得者の保険税軽減費用、出産育児一時金費用額の3分の2などに対する一般会計からの繰入金です。
  - ▶国民健康保険基金繰入金 歳入不足を補てんするための基金からの繰入金です。
  - ▶繰越金 前年度に発生した剰余金です。
  - ▶その他の収入 督促手数料、国民健康保険税の延滞金、第三者行為や不当利得等による保険給付費の返納金などです。
- 歳出**
  - ▶総務費 国民健康保険を運営するための事務経費及び国民健康保険の事務を行う職員の人件費です。全て一般会計からの繰入金で賄われます。
  - ▶国民健康保険基金積立金 高額な医療費の発生に対する支出や、歳入不足を補てんするための基金への積立金です。
  - ▶その他の支出 過年度収納分保険税の還付金、前年度以前に超過交付を受けた国及び県の交付金の返還金などです。
  - ▶国民健康保険事業費納付金 国保制度を維持するための、県に支払う納付金です。保険税はこの納付金と市単独事業を賄うために賦課徴収することになります。
  - ▶保健事業費 特定健康診査、短期人間ドック費用助成など被保険者の健康維持増進のための事業や、医療給付費の適正化のための事業などを行う経費です。
- 県支出金**
  - ▶普通交付金 保険給付費に係る費用に対して交付されるものです。
  - ▶特別交付金 医療費の適正化に向けた取組に対する交付金や、保険者間の財政力の不均等を調整するための交付金、市が行う特定健康診査等に要する費用に対して交付されるものです。

# 生活習慣を見直して、健康な毎を送りましょう!

- 食生活の充実**
  - 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる。
- 運動の充実**
  - 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実行する。
- 休養の充実**
  - 質の良い十分な睡眠、趣味や生きがいを持つなど、「休」と「養」を大切に。
- 健康管理の充実**
  - 健康は自分のためだけでなく、家族など周りの人たちの暮らしや幸せにもつながっています。健康を守るために、年に1度健診を受けましょう。

# 富津市国民健康保険の給付費の推移

富津市国民健康保険の給付費の推移をみると、被保険者1人当たりの給付費は年々増加しており、5年間で63,900円(約21.7%)増加しています。全体の給付費でみると、被保険者の減少により、5年間で約285,151千円減少しています。



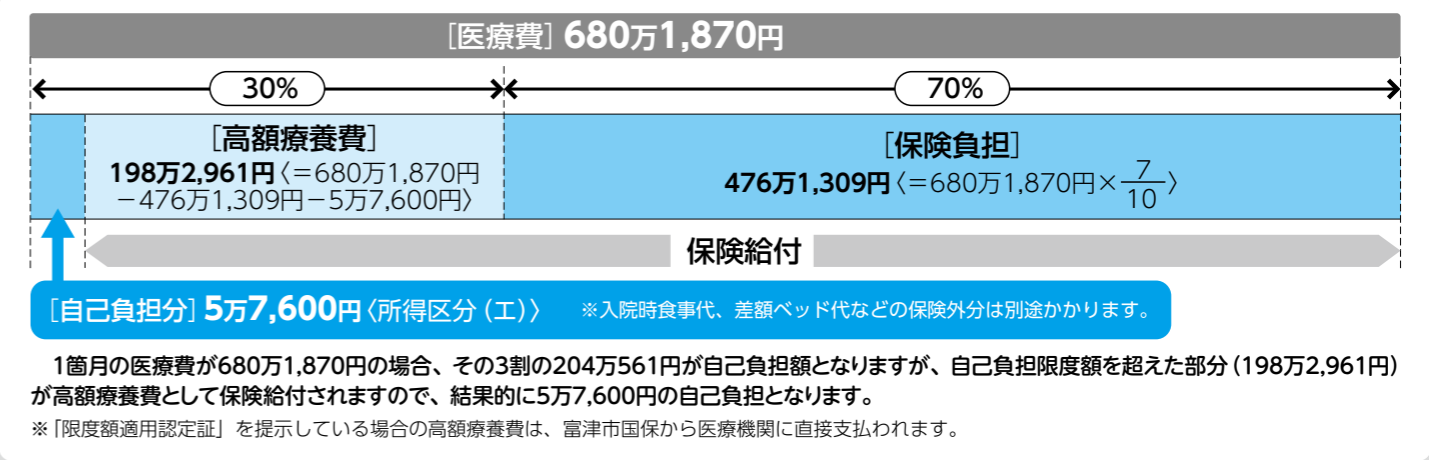
### 富津市国保 令和元年度の高額な医療費一覧(250万円以上)

(平成31年4月審査~令和2年3月審査分)

No.	疾病名	医療費
1	大動脈弁閉鎖不全症、急性大動脈解離StanfordA、低カルシウム血症	680万1,870円
2	うっ血性心不全、僧帽弁閉鎖不全症兼三尖弁閉鎖不全症、呼吸不全	642万6,750円
3	右大腿骨幹骨折、胸椎脱臼骨折、背髄損傷	623万1,280円
4	うっ血性心不全、高コレステロール血症、冠動脈ステント植込み状態、高血圧症	504万30円
5	大動脈弁閉鎖不全症、大動脈弁置換術後、高脂血症、高血圧症	501万4,860円
6	硬膜動脈静脈、脳梗塞後遺症、高血圧症、高脂血症、脳出血	498万8,080円
7	急性前壁心筋梗塞、陈旧性前壁心筋梗塞、心原性ショック、急性心不全	497万3,650円
8	中大脳動脈瘤破裂によるくも膜下出血、高血圧症、2型糖尿病・糖尿病性合併症なし	494万810円
9	完全房室ブロック、不安定狭心症、2型糖尿病・糖尿病性合併症なし、心不全	482万9,420円
10	大動脈弁狭窄症、狭心症、心不全、甲状腺機能低下症、高血圧症	463万2,990円
11	両大血管弓室起始症、大動脈弁閉鎖不全症、三尖弁閉鎖不全	455万2,390円
12	急性骨髄性白血病の再発、同種末梢幹細胞移植後、好中球減少症	444万4,700円
13	大動脈弁狭窄症、発作性心房細動、高血圧症、高脂血症、脳出血	439万90円
14	急性広範全壁心筋梗塞、急性腎不全、大動脈弁狭窄症、大動脈弁閉鎖不全	430万2,170円
15	心室頻拍、心不全、高血圧症	418万1,210円
16	急性骨髄性白血病、急性白血病、敗血症、急性リンパ性白血病	417万9,470円
17	頸椎脱臼骨折、頸髄損傷、小腸穿孔	407万3,340円
18	頸椎化膿性脊椎炎、術後創部感染、2型糖尿病・糖尿病性合併症なし	389万7,080円
19	直腸癌術後再発、胃潰瘍、鉄欠乏性貧血	380万2,330円
20	急性骨髄性白血病、急性白血病、急性リンパ性白血病	374万520円
他26件	合計	1億7,236万2,620円

令和元年度の富津市国民健康保険で、1箇月間にかかった医療費が250万円以上となった疾病は、上記の表のとおりです。脳や心臓の血管の病気など、いわゆる生活習慣病がその多くを占めています。生活習慣を改善し、生活習慣病を予防することが大切です。

## 最高額の医療費における保険給付の具体例(1箇月の医療費680万1,870円・被保険者3割負担・区分(工))



●このように医療費が高額となったときでも、安心して医療が受けられるよう、国民健康保険制度があります。しかし、健康が一番です。富津市国保では健康診査や人間ドックの費用助成を行っています。これらを積極的に利用し、病気の「早期発見」「早期治療」に役立ててください。

# 富津市の国保税って高いの?

国民健康保険税(料)は、市町村によって様々な算定方式や税率などによって決定されるため、単純に高いのか低いのかを比較することは難しいです。ただし、富津市において最近では、平成28年度に資産割課税を廃止、平成30年度に平等割課税を廃止し、税率の見直しを行うとともに、令和元年度からは、18歳以下の子どもに係る均等割額の減額(県内で同様の取組を行っているのは2市のみ。)を開始し、みなさまの負担軽減に努めています。参考として、平成30年度の被保険者1人当たりの国保税(料)は、県内54市町村の平均より低く、低い方から数えて17番目となっています。

### ●1人当たりの国保税(料) 調定額

( )内は、県内54市町村中、低い方から数えた順位

	平成30年度	平成29年度	平成28年度
富津市	91,119円(17位)	100,221円(40位)	102,913円(45位)
近隣市			
木更津市	97,588円(35位)	95,946円(22位)	98,342円(33位)
君津市	94,568円(25位)	93,986円(17位)	96,723円(26位)
袖ヶ浦市	90,987円(15位)	90,675円(6位)	92,252円(6位)
県内市町村平均	95,947円	96,505円	96,549円

※出典：保険料(税)に関する実態調査表[千葉県国保充実強化推進協議会]