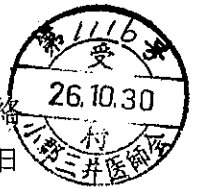


事務連絡
平成26年10月28日



小郡三井医師会会長 様

久留米市健康福祉部健康保険課
課 長 安達 弘幸

「国民健康保険だより」の作成について

秋冷の候、貴殿におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび国保財政の厳しい状況をご理解いただき、国保の健全運営と医療費適正化に努めていただくためのチラシを作成し、広報くるめ（11／1号）に折込むことといたしました。
医師会等の関係団体の皆様には、事前にチラシを送付いたしますので、よろしくお願いいたします。

記

送付資料一覧

- 1 「国民健康保険だより」

健康福祉部 健康保険課
担当：水落
電話 0942-30-9330

国民健康保険だより



実質的赤字！ 国保財政

～一人ひとりが安心して暮らせるまちづくりのために～

国民健康保険は、病気やけが、出産などにおいても、安心して暮らすために欠かすことのできない制度です。主に社会保険の加入者等を除く久留米市にお住まいの方が加入し、加入者（被保険者）が支払う保険料と国や県の交付金などを財源として、必要な医療費をまかなう仕組みです。

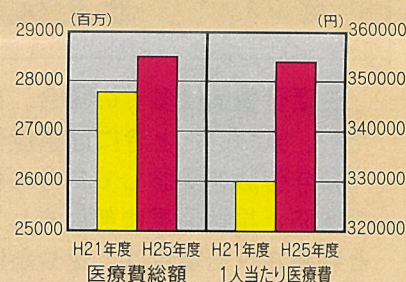
しかしながら、平成25年度は、高齢化等により増え続ける医療費に対し、これまでに積み立てた基金（貯金）を約5億4千万円取り崩し、**実質的には『赤字』**という厳しい財政状況となっています。赤字の状態が続くと保険料の見直しを行うことになります。

●医療費総額は約285億円。一人当たりの医療費は約35万4,000円。

市国保の医療費総額は平成25年度は約285億円でした。平成21年度と比較すると約2.6%、金額で約7億3,000万円増加しています。

また、一人当たりの医療費は、平成21年度は約33万円だったものが、平成25年度には約35万4,000円に増加しています。

これは、市国保の加入者の高齢化や医療の高度化のほか、生活習慣病有病者の増加などが主な理由と考えられます。



☆国保の健全運営にご理解とご協力を ～私たちにできること～

① 納期内の納付をお願いします = 国民健康保険の歳入の約2割は保険料です =

保険からの給付を確実に行うために、納付義務者の皆さまには納期内に保険料のお支払いをお願いします。そのためには、『口座振替』が便利です。是非ご活用ください。

また、納付書で納期内にお支払いいただく場合は、24時間利用可能な『コンビニエンスストア』でもご利用いただけます。

② 確かめましょう 自分の医療費

2ヶ月毎に、ご家族ごとにかかった医療機関名や医療費について「医療費のお知らせ」をお送りしています。

実際にどの程度かかっているかとともに、受診記録が正しく記載されているか、ご確認ください。

医療費のお知らせ		平成25年04月11日	
氏名	保険料	医療費	支払額
山田 太郎	12,000	1,200	1,200
山田 次郎	12,000	1,200	1,200
山田 三郎	12,000	1,200	1,200
山田 四郎	12,000	1,200	1,200
山田 五郎	12,000	1,200	1,200
山田 六郎	12,000	1,200	1,200
山田 七郎	12,000	1,200	1,200
山田 八郎	12,000	1,200	1,200
山田 九郎	12,000	1,200	1,200
山田 十郎	12,000	1,200	1,200
山田 十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 二十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 三十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 四十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 五十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 六十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 七十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 八十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十一郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十二郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十三郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十四郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十五郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十六郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十七郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十八郎	12,000	1,200	1,200
山田 九十九郎	12,000	1,200	1,200
山田 一百郎	12,000	1,200	1,200

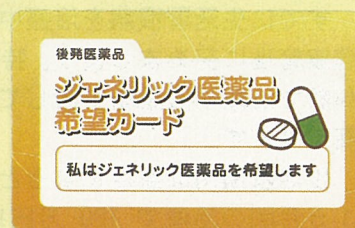
③ 『ジェネリック医薬品』を使っていますか？

『ジェネリック医薬品』とは新薬の特許が切れてから作られた薬で、有効性や安全性について基本的に違いありません。新薬に比べて開発費を抑えられるため、安価に作ることができます。

『ジェネリック医薬品』は、医療費だけでなく、自己負担を減らすことにもなります。

市では、保険証と一緒に右図のようなカードをお渡ししております。

『ジェネリック医薬品』を利用したいときは、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。



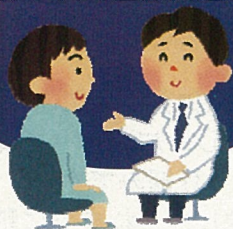
④ 適正受診を心がけましょう

かかりつけ医をもち、同じ病気での重複受診は控えましょう。整骨院や接骨院、はり・きゅう師・マッサージ師の施術を受けるときは、健康保険の対象となるのは一定条件を満たす場合に限られていますので、下記まで、対象となるかご確認ください。また、交通事故など第三者によってケガしたり、病気になり保険証を使って受診した場合は、必ず傷病届を提出してください。

裏面につづく

生活習慣病を 予防しよう

～健康づくりで医療費適正化～



生活習慣病は、市国保の医療費においても全体の6割を占めるほか、被保険者の3人に1人が治療中というとても身近な病気です。

生活習慣病はその名前が示すとおり、日々の生活習慣がその発症に大きくかかわっていますが、生活習慣の改善によって予防することができる病気でもあります。日頃より、食生活に気を付け、適度な運動を心掛けましょう。

市国保では医療費の適正化に向けて生活習慣病の予防に取り組んでいます。

！生活習慣病予防のポイント

その一 毎年受けよう、特定健診

生活習慣病は多くの場合、自覚症状がないままに進行するため、気づいたときには重症化していることがあります。

毎年健診を受診して自分の体の状態を確認し、生活習慣病の予防と早期発見に努めましょう。また、健診で「要医療」と判断された場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

その二 専門家のサポートで健康づくり

市では健診の結果から、メタボリックシンドロームの方など今後の生活習慣病を発症する危険が高い方を対象に、医師や保健師、管理栄養士などが健康づくりに向けた支援を行う「特定保健指導」のほか、栄養相談など様々な保健事業を実施しています。ぜひご活用ください。詳しくは下記の健康推進課までお問合せください。

その三 病気の管理もしっかりと

すでに生活習慣病を治療中の方も、かかりつけ医へ相談しながら健康管理に努めましょう。特に自覚症状がないからと言って、自己判断で治療や服薬を中断してしまうと、重症化してしまう危険性が高まります。

生活習慣病は重症化すると、手術や入院治療などが必要となり、1ヵ月間の治療で100万円以上の高額な医療費につながる場合があります。



「地域に根付いた健康づくり」を目指し、小学校区ごとに「校区担当保健師」を配置し、健康や育児に関するきめ細かな支援・相談等を行っています。

普段は保健所と各地域保健センターで、出産や子育ての相談・訪問や、生活習慣病などの健康に関する相談などの保健活動を実施しています。お気軽にご相談ください。

校区担当
保健師から
一言



「もっと早く健診を
受けておけばよかった」 62歳 男性Aさん

毎日仕事もできているし、食事もお酒もたばこもおいしいから「自分は何ともない、健康だ！」と自信を持っていました。

体を動かすたびに息切れするようになったので、20年ぶりに健診を受けたところ、コレステロール値が高いことと心臓の異常を指摘され、入院治療をすることに。

幸い、手術が必要なほどではなかったけれど、もっと早く健診を受けておけば良かったと後悔。これからは毎年健診を受けて、健康管理をしていきたいと思います。



入院するとかかる
医療費は3倍近くに！

外来と入院の1日あたり医療費の比較

外来	入院
10,750 円	27,100 円

出典 国保データベースシステム
(久留米市国保平成25年度分)より

お問合せ先 (健診に関すること、栄養相談等について) 久留米市保健所健康推進課 0942-30-9331
(校区担当保健師への相談について) 地域保健課 0942-30-9033