



令和4年度の国保特定健診受診率は回復傾向

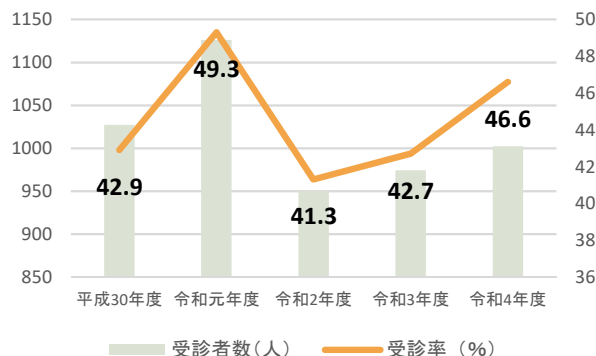
町の国保特定健診受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度に落ち込んでしまいましたが、緩やかに持ち直し、令和4年度は**46.6%**という結果になりました。

特定健診は、生活習慣病（脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）を早期発見する上で非常に有効です。生活習慣病を未然に防ぐことができると、医療費を抑えることができます。令和3年度実績で、健診未受診者1人の医療費が年間25万円に対し、健診受診者は年間8万円で、約3倍の差がありました。結果として健康に過ごせる「**自立期間**」を少しでも延ばすことができるため、まずは特定健診を受診することが重要です。

【参考】

年齢によって医療機関での窓口負担割合が変わりますが、一般的な3割負担で計算
 未受診者の実費医療費…250,000円×30%（3割）＝75,000円÷12か月＝6,250円（月）
 健診受診者の実費医療費…80,000円×30%（3割）＝24,000円÷12か月＝2,000円（月）
 ゆえに、月に約4,250円の差があります。

国保特定健診受診率



こんなときは役場に届出を

下記の異動があったときは、14日以内に届出を行ってください。

こんなとき		届け出に必要なもの
国保に入るとき	ほかの都道府県から転入したとき（引越し等）	●転出を証明するもの
	職場の健康保険をやめたとき（退職等）	●社会保険資格喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	
国保をやめるとき	ほかの都道府県に転出するとき（引越し等）	●保険証
	職場の健康保険に加入したとき（就職等）	●国保と職場の健康保険の保険証
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
その他	同一県でほかの市町村に住所異動したとき（転出等）	●保険証
	世帯主や氏名が変わったとき（婚姻等）	
	世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき（世帯分離等）	
	入院や手術等の理由で高額な医療費がかかりそうなとき	

マイナカードの健康保険証登録はメリットがいっぱい

就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使える！



マイナポータルで
特定健診情報
や
薬剤情報・医療費
が見られる！

保険証利用で
メリットいっぱい

マイナポータルで
確定申告の医療費控除
の手続きができる！



医療機関窓口への
書類の持参が不要
(限度額適用認定証・
高齢受給者証など)

特定保健指導・重症化予防保健指導を実施しています

町の特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方に対して特定保健指導及び重症化予防保健指導を実施しております。今年度は、特定保健指導82名、重症化予防保健指導309名の方が対象となりました。生活習慣病の改善や健康づくりに関するサポートを受けることができる大切な機会ですので、通知が届いたら積極的に参加しましょう。

【参加者から頂いた管理栄養士への質問と回答（抜粋）】

Q1 野菜をいつも食べるのは大変。代わりに青汁を飲むことはよいのか？

A1 青汁は不足している栄養素を補うためには良いと思います。ただ、青汁では含まれない栄養素もあるため、カット野菜や冷凍野菜も積極的に使いましょう。

Q2 おやつを一番食べてもよい時間帯はありますか？

A2 オススメの時間帯は午後3時頃です。

私たちの身体の中には、体内に脂肪を溜め込む「BMAL1（ビーマルワン）」というタンパク質があり、このタンパク質の分泌が1日の中で最も少ない時間帯が午後3時頃であることから間食に一番適していると思います。

ジェネリック医薬品に切り替えましょう

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品（新薬）と同等の効能があると認めた医薬品です。町国保でも令和4年度で約88%がジェネリック医薬品に置き換わっており、一般的な存在になっています。ジェネリック医薬品に切り替えると、薬代が2～7割程度安くなるため、薬代の負担が減り、医療費を抑えることができます。

町では、先発医薬品を処方されている国保被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えると100円以上薬代が安くなる方に「ジェネリック医薬品差額通知書」を3か月に1回お送りしています。切り替えを希望される方は、かかりつけの薬局に相談してください。

おくすり手帳を活用しましょう

お薬手帳は「いつ」「どこで」「どんな薬を処方されたか」を記録しておく手帳です。複数の医療機関を受診する際や休日当番医や救急病院などを受診する際に、同じ効能の薬を重複でもらったり、飲み合わせの悪い薬を処方されないために有効なものです。

また、薬を調剤してもらう際にお薬手帳を持参しないと、持参した場合より医療費が高くなる場合がありますので、積極的に活用しましょう。

お薬手帳は一人一冊です！



医療費通知の活用方法について

医療費のお知らせは2か月に1度、国民健康保険に加入されている被保険者の世帯主様宛にハガキで通知しています。国民健康保険給付内容をお知らせすることにより、保険給付事業についてご理解をいただいております。

医療費通知は、確定申告の際の「医療費控除」に使用できますが、11月～12月診療分については、確定申告期間に併せての送付ができませんので、医療費控除をご検討されている場合は、医療費の領収書を大切に保管してください。

～ちょっと小話～
恐ろしい悪性新生物のはなし

ヒトの身体は約60兆の細胞により構成されており、時としてその細胞の遺伝子にキズがついてしまうことがあります。通常は代謝で新しい細胞に生まれ変わりますが、キズがついた細胞が無秩序に増えると、悪性新生物になります。

町で亡くなる方の死因第1位がこの悪性新生物で、その死亡率は年々増加傾向にあります。

悪性新生物は、住民けんしんを受診することによって早期発見、早期治療ができる病気です。

住民けんしんは、病気の兆候を見逃さないための特定健診を無料で用意しているほか、がん検診も低廉な額で受診できますので、必ず受診しましょう。