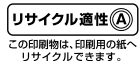


市町村一覧表

令和6年度版

市町村名	連絡先 ☎	市町村名	連絡先 ☎
那覇市	098-917-0410	嘉手納町	098-956-1111(代)
宜野湾市	098-893-4411(代)	北谷町	098-936-1234(代)
石垣市	0980-87-9040	北中城村	098-935-2267
浦添市	098-876-1717	中城村	098-895-2171
名護市	0980-53-1212(代)	西原町	098-911-9163
糸満市	098-840-8127	与那原町	098-945-2204
沖縄市	098-939-1212(代)	南風原町	098-889-1798
豊見城市	098-850-0160	渡嘉敷村	098-987-2322
うるま市	098-973-3177	座間味村	098-896-4045
宮古島市	0980-72-3751(代)	粟国村	098-988-2017
南城市	098-917-5327	渡名喜村	098-989-2317
国頭村	0980-41-2765	南大東村	09802-2-2036
大宜味村	0980-44-3003	北大東村	09802-3-4055
東村	0980-43-2202	伊平屋村	0980-46-2142
今帰仁村	0980-56-4189	伊是名村	0980-45-2819
本部町	0980-47-2701	久米島町	098-985-7124
恩納村	098-966-1217	八重瀬町	098-998-2210
宜野座村	098-968-3253	多良間村	0980-79-2623
金武町	098-968-2116	竹富町	0980-82-6191(代)
伊江村	0980-49-2002	与那国町	0980-87-3575
読谷村	098-982-9213		

この冊子の内容は令和6年3月現在で作成しています。今後、内容が変更になる場合があります。



禁無断転載 ©東京法規出版
KITC9070-1757992

後期高齢者 医療制度

のごあんない

いっまでも
元気に

食生活からはじめる
フレイル予防!



沖縄県後期高齢者医療広域連合

〒904-1192 うるま市石川石崎一丁目1番
(うるま市役所石川庁舎3階)



総務課: ☎098-963-8011 管理課: ☎098-963-8012
事業課: ☎098-963-8013

はじめに

後期高齢者医療制度は、高齢者と現役世代の負担を明確にし、社会全体で高齢者の医療費を支え合うためにつくられたもので、都道府県単位ですべての市町村が加入する「後期高齢者医療広域連合」が運営します。

目次

●市町村と広域連合の役割	3
●対象となる方	4
●被保険者証	5
●保険料	6
◆保険料を納める方／保険料の決め方	6
◆保険料の軽減が受けられる場合	7
◆保険料の納め方	8
◆保険料を滞納すると／保険料の減免制度	10
●お医者さんにかかるとき	12
●医療費が高額になったとき	14
●高額医療・高額介護合算制度	16
●入院したときの食事代等	17
●こういうときも給付が受けられます	18
●交通事故等にあつたとき	19
●あとで払い戻されるもの	20
●あんま・マッサージ、はり・きゅうのかかり方	21
●柔道整復(接骨院・整骨院)のかかり方	22
●保健事業について(長寿健康診査)	24
●ジェネリック医薬品を利用しましょう!	25
●臓器提供意思表示欄について	25
●みんなで支え合う後期高齢者医療制度	26
●こんなときは必ず届け出を	27
市町村一覧表	裏表紙

※制度の見直しにより、記載内容が変更されることがあります。

市町村と広域連合の役割

後期高齢者医療制度は、都道府県単位で設置されている広域連合が運営主体となります。市町村は、窓口業務を行います。



市町村の役割

申請などの届け出窓口になります。

- 被保険者証の引渡し
 - 保険料の徴収
 - 申請や届け出の受付
- など

広域連合の役割

制度の運営を行います。

- 被保険者証の交付
 - 保険料の決定
 - 医療を受けたときの給付
- など



Q 届け出等をする場合はどこですればいいのか?

A お住まいの市町村の担当窓口で届け出をしてください。

広域連合は運営主体で、受付等の窓口は市町村になります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください(裏表紙の市町村一覧表を参照)。

食生活からはじめるフレイル予防!

介護につながるかもしれないフレイルって?

健康な状態と介護が必要な状態の間が「フレイル」です。高齢になるにつれ、筋力や心身の活力が低下し、フレイルになりやすくなります。重要なフレイル対策のひとつが食生活です。毎日の食生活を見直して、元気を維持しましょう!

対象となる方

75歳以上の方
75歳の誕生日当日から



一定の障がいがある
65歳以上75歳未満の方

(※申請して広域連合から認定を受ける必要があります。)

対象者は、これまで加入していた国民健康保険、健康保険組合、共済組合などの医療保険制度から後期高齢者医療制度に移ることになります。

Q 夫が後期高齢者医療制度の被保険者になります。夫の社会保険の被扶養者である私(70歳)は、どの医療保険制度に入ることになるのでしょうか？



A 現在加入している社会保険から国民健康保険などの医療保険に加入してください。

※ほかに国民健康保険以外の医療保険に加入しているご家族がいる場合は、その被扶養者になることも可能です。該当する医療保険などにお問い合わせください。

食生活からはじめるフレイル予防!

朝食を含めて1日3食、しっかりととりましょう

被保険者証

被保険者には、被保険者証が新たに1人に1枚交付されます。被保険者証には一部負担金の割合(1割~3割)が記載されています。



❁ 被保険者証は大切に保管しましょう

- ◆ 交付されたら、記載内容に間違いがないかご確認をお願いします。間違いがあれば届け出ましょう。
- ◆ お医者さんにかかるときは、窓口に表示してください。
- ◆ 常に手元に保管してください。
- ◆ マイナンバーカードが被保険者証として利用できます。
※マイナンバーカードの被保険者証利用の申し込みは、マイナポータルなどでできます。

▼マイナポータル



❁ 注意してください!

- ◆ 紛失したり破れたりして使えなくなったときは再交付できますので、市町村の窓口申請してください。
- ◆ 資格がなくなった場合や一部負担金の割合が変更になった場合は、市町村の窓口へすぐ返却してください。
- ◆ 被保険者証を勝手に書き直すと無効となります。
- ◆ コピーした被保険者証は使えません。
- ◆ 他人との貸し借りは絶対にしないでください。法律により罰せられます。



令和6年12月2日から、
保険証の新規交付は停止される予定です。

「高齢期は粗食でよい」と思い込んでいる人もいますが、高齢期こそしっかり栄養をとる必要があります。

保険料

❁ 保険料を納める方

後期高齢者医療制度の被保険者となる方全員が、一人ひとり保険料を納めます。75歳（一定の障がいがある方は65歳）になると、これまで保険料を負担していなかった被用者保険（健康保険組合や共済組合などの医療保険）の被扶養者だった方も、保険料を納める必要があります。

❁ 保険料の決まり方

保険料は、被保険者が等しく負担する「被保険者均等割額」と、被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となり、後期高齢者医療広域連合ごとに決められます。

$$\text{一人当たりの保険料} = \text{均等割額 } 56,400\text{円} + \text{所得割額 } \frac{\text{基礎控除}(43\text{万円}) + \text{後の総所得金額等}}{\times 11.60\%}$$

※雑損失の繰越控除は適用しません。※遺族年金や障害年金は含めません。

●後期高齢者医療制度の見直しに伴う軽減措置があります。

注1) 基礎控除後の総所得金額等が58万円を超えない方の令和6年度の所得割率は10.18%となります。

注2) 保険料には賦課限度額（保険料の上限額）があります。令和6年度に新たに75歳に到達する方の賦課限度額は80万円です。

注3) 令和6年3月31日時点で75歳以上の方及び令和7年3月31日以前の障害認定による加入者（当該認定を受けた後期高齢者医療広域連合の区域内に住所を有しなくなった方を除く。）を対象とする賦課限度額は段階的に引き上げられます。（令和6年度は73万円、令和7年度は80万円）

注4) 決定される保険料は、その年の4月1日から翌年3月31日までの金額です。

注5) 所得税や市町村民税（住民税）の課税所得金額のように、医療費控除や社会保険料控除、生命保険料控除、配偶者控除といった各種控除は適用されません。

注6) 保険料の額を決める基準（均等割額、所得割率）については2年ごとに設定されます。

❁ 保険料の軽減が受けられる場合

1 所得の低い方の軽減措置

均等割額の軽減

世帯（世帯主及び被保険者）の所得水準に応じて保険料の均等割額（56,400円）が次のように軽減されます。

❑ 保険料の被保険者均等割額負担軽減の基準

世帯(世帯主及び被保険者)の総所得金額等	軽減割合
基礎控除額(43万円)★を超えない世帯	7割軽減
基礎控除額(43万円)★+29.5万円 ×世帯に属する被保険者数を超えない世帯	5割軽減
基礎控除額(43万円)★+54.5万円 ×世帯に属する被保険者数を超えない世帯	2割軽減

★給与と所得者等が2人以上いる世帯については、基礎控除額（43万円）に、下記の金額が加算されます。

(給与と所得者等の数-1) × 10万円

給与と所得者等とは

- 一定の給与と所得者（給与収入55万円超）
- 公的年金等に係る所得を有する者（公的年金等の収入金額が、65歳未満で60万円超または65歳以上で110万円超）

※1月1日時点で65歳以上の公的年金受給者は、軽減判定において年金所得から15万円が控除されます。

※世帯主が後期高齢者医療制度の被保険者でない場合でも、その世帯主の所得は軽減判定の対象となります。

※軽減判定は4月1日（4月2日以降新たに資格を取得した場合は資格取得日）の世帯の状況で行います。

※事業専従者控除、分離譲渡所得の特別控除は適用されません。

食生活からはじめるフレイル予防!

主食・主菜・副菜を食事の基本に

和定食など主食・主菜・副菜をそろえることを食事の基本にすると、必要な栄養素がバランスよくとれます。

2 被用者保険の被扶養者だった方の軽減措置

後期高齢者医療制度に加入する前日に被用者保険（健康保険組合や共済組合等）の医療保険（市町村国保や国保組合は対象となりません）の被扶養者だった方は、均等割額が5割軽減（後期高齢者医療制度加入後2年間）され、所得割額は課せられません。

※所得が低い方の均等割額の軽減措置（P7参照）に該当する場合は均等割額の軽減を受けることができます。



❁ 保険料の納め方

保険料は、原則として年金（年額18万円以上の方）から天引き（特別徴収）される仕組みとなります。

※年度の途中で新たに加入した方や住所の異動があった方は、一時的に普通徴収で納めていただきます。

年金から天引きされる場合 特別徴収

対象となる方

年金が年額18万円以上の方（介護保険料との合計額が年金額の2分の1を超えない場合）

納め方

年金支給の際に、年金から保険料が天引きされます。

仮徴収			本徴収		
4月 〈1期〉	6月 〈2期〉	8月 〈3期〉	10月 〈4期〉	12月 〈5期〉	2月 〈6期〉
前年の所得が確定するまでは仮算定された保険料が天引きされます（原則、2月に天引きされた額と同じ額が天引きされます）。			前年の所得が確定した後は年間保険料額から仮徴収分を引いた額が三期に分けて天引きされます。		

申し出により口座振替に変更することができます。ご希望の方は、お住まいの市町村の担当窓口で申請してください。

年金からの天引きができない方については、お住まいの市町村から送付される納付書または口座振替で保険料を納めていただきます（普通徴収）。

納付書・口座振替で納める場合 普通徴収

対象となる方

- 介護保険料が天引きされている年金額が年額18万円未満の方
- 介護保険料との合計額が年金額の2分の1を超える方
- 介護保険料が年金から天引きされていない方
- 年度の途中で新たに加入した方や住所の異動があった方

納め方

納付書の方は、市町村が定めた納期限までに納めていただきます。

口座振替の方は、市町村が定めた日に登録された口座から引き落としされます。



便利です! 「口座振替」

簡単な手続きで、納め忘れの心配がなく、現金を持ち歩く必要もないので安心・便利です。

市町村指定の金融機関で「口座振替依頼書」に必要事項を記入してお申し込みください。



❁ 社会保険料控除について

後期高齢者医療制度の保険料を支払った方については、所得税および個人住民税の社会保険料控除の適用が受けられます。詳しくは税務署またはお住まいの市町村の担当窓口にお問い合わせください。

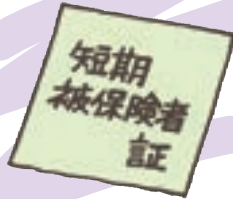
食生活からはじめるフレイル予防!

次に紹介する①～⑩の10食品を毎日食べれば、栄養バランスがよくなります。1日7種類以上を目標に、献立づくりに役立てましょう。

- ① 魚 動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富。
- ② 脂 細胞などの材料として、適度な油脂が必要。

❁ 保険料を滞納すると

- ◆ 保険料を滞納した場合は、納付相談等により、有効期限の短い被保険者証（短期被保険者証）が発行されることがあります。
※令和6年12月廃止予定。
- ◆ 特別な理由がなく保険料を滞納した場合は、滞納処分されることがあります。



❁ 保険料の減免制度

沖縄県では、下記のような条件に該当する方は、一定の基準を満たせば、保険料の減免の適用を受けられる場合があります。

★震災・火災・風水害等の災害により住宅等の財産に損害を受けた場合や、干ばつ等の災害により農作物等の不作に見舞われた場合、及び失業、事業の休廃止等により収入が著しく減少した場合など。



相談したい

※やむを得ない事情により保険料の納付が困難なときは、お早めにお住まいの市町村の担当窓口にご相談ください。



Q 国保で口座振替だったため、引き続き口座振替になっているはず…

A 制度が違うため、国保であった方の口座振替の引き継ぎは行われません。

口座振替を希望される方は、再度手続きを行う必要があります。



Q 息子（世帯主）が支払っていると思うけど…

A 納付義務者は世帯主ではなく、加入されているご本人となります。

保険料の納付義務者は国保では世帯主、会社の保険に加入されている方はそのご本人となりますが、後期高齢者医療制度での納付義務者は加入されているご本人となります。

お問い合わせ先について

● 保険料のお支払いについて

現在お住まいの市町村へお問い合わせください（裏表紙の「市町村一覧表」をご覧ください）。

● 保険料額の内容について

後期高齢者医療広域連合へお問い合わせください。



③ 肉 体をつくるもとになる動物性たんぱく質の代表格。

④ 牛乳 たんぱく質、カルシウムが豊富。

⑤ 野菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。

⑥ 海藻 低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富。

お医者さんにかかるとき

自己負担割合は、所得区分によって異なります。

所得区分は、その年度（4～7月は前年度）の住民税課税所得※（各種控除後の所得）等によって判定されます。

- 所得更正を行った場合は、8月1日（基準日）から所得区分が変更となることがあります。
- 紹介状なしで大病院の外来で受診する場合、別途負担があります。
- 患者からの申し出により保険外併用療養が受けられる場合があります（患者申出療養）。

自己負担割合	所得区分
3割	区分（現役並み）Ⅲ 住民税課税所得が690万円以上の被保険者やその方と同じ世帯の被保険者。
	区分（現役並み）Ⅱ 住民税課税所得が380万円以上の被保険者やその方と同じ世帯の被保険者。
	区分（現役並み）Ⅰ 住民税課税所得が145万円以上の被保険者やその方と同じ世帯の被保険者。
2割	一般Ⅱ 同じ世帯に住民税課税所得が28万円以上の被保険者がいる方で、下記①または②に該当する方 ①同じ世帯に被保険者が1人で「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上 ②同じ世帯に被保険者が2人以上で「年金収入+その他の合計所得金額」が320万円以上
	一般Ⅰ 現役並み所得者、一般Ⅱ、区分（低所得）Ⅱ、区分（低所得）Ⅰ以外の方。 住民税課税所得が145万円以上でも、昭和20年1月2日以降生まれの被保険者とその属する世帯の被保険者の旧ただし書き所得の合計額が210万円以下の方。
1割	区分（低所得）Ⅱ 世帯の全員が住民税非課税の方 [区分（低所得）Ⅰ以外の方]
	区分（低所得）Ⅰ 世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる方（年金の控除額は80万円として計算。給与所得から10万円を控除）

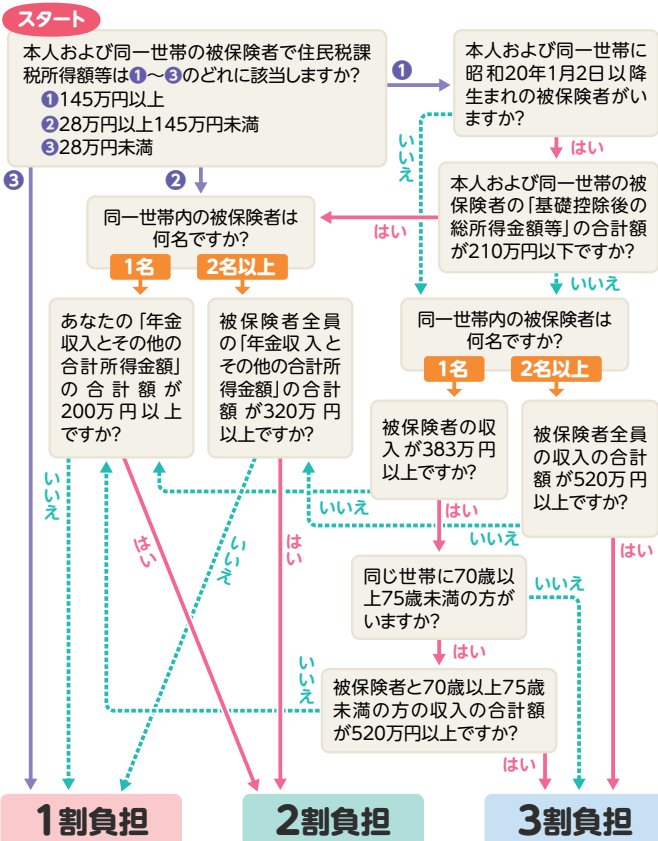
※前年の12月31日時点で世帯主が被保険者（前年の12月31日を超えて被保険者となる者も含む）で、同一世帯に合計所得（給与所得者については給与所得から10万円を控除して算定）が38万円以下である19歳未満の方がいる場合は、その人数に一定額（16歳未満は33万円、16歳以上19歳未満は12万円を乗じた額）を被保険者の所得から控除します。

★自己負担割合が3割の方で、前年中の収入の合計が次の基準額に満たない方は、お住まいの市町村の担当窓口に「基準収入額適用申請書」を提出し、広域連合が認めると、自己負担割合が1割または2割になります。

- ・ 同じ世帯に被保険者が1人で、収入が383万円未満
- ・ 同じ世帯に被保険者が複数で、収入の合計額が520万円未満
- ・ 同じ世帯に被保険者が1人で、収入が383万円以上でも、70歳以上75歳未満の方がいる場合は、その方の収入を合わせて520万円未満

★2割負担となる方については、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間、1か月の外来医療の負担を1割負担と比べて増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります（入院の医療費は対象外）。

自己負担割合の判定の流れ



注1) 被保険者とは、後期高齢者医療の被保険者のことです。

注2) 収入とは、年金でいえば公的年金等の源泉徴収票などの「支払金額」欄の金額、営業の場合は「売上」、不動産の場合は家賃等の「総収入金額」、株の譲渡の場合は「売却価額」等の合計金額を指します。

医療費が高額になったとき

ひと月（1日から月末まで）の医療費の自己負担額が定められた限度額を超えた場合、申請して認められると、その超えた分が高額療養費として支給されます。

◎月の途中で75歳になり、後期高齢者医療制度に移行する場合は、それまで加入していた医療保険と後期高齢者医療制度の両方の限度額が、それぞれ半額になります。

❁ 手続きの流れ

- ❶ ひと月（1日から月末まで）の医療費が高額になると、一定の額（自己負担限度額）を超えた部分が「高額療養費」として支給されます。
- ❷ はじめてのときは勸奨通知（ハガキ）をお送りしますので、お住まいの市町村の担当窓口で手続きをお願いします。
- ❸ 一度手続きをすると、高額療養費に該当するたびに自動的に支給（口座振込）されます。
 - 病院、診療所、診療科の区別なく合算します。
 - 入院時の食事代や保険が適用されない差額ベッド代などは、支給の対象外となります。

ポイント

入院または高額な外来にかかる前に市町村の担当窓口で下記の証の交付を受け、医療機関の窓口で保険証と一緒に事前に提示してください（オンライン資格確認をする場合は、証の交付申請は不要です）。

- ◆ 区分（低所得）Ⅰ・Ⅱの方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」
- ◆ 区分（現役並み）Ⅰ・Ⅱの方は「限度額適用認定証」
- ◆ 区分（現役並み）Ⅲ、一般Ⅰ・Ⅱの方は、保険証の提示のみで自己負担限度額までの支払いとなります。

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご活用ください。

■ 自己負担限度額（月額）

所得区分 (P12参照)	外来 (個人ごとに計算)	外来+入院 (世帯単位)
現役並み所得者	区分 (現役並み)Ⅲ	252,600円+[(総医療費-842,000円)×1%] (140,100円) ^{※1}
	区分 (現役並み)Ⅱ	167,400円+[(総医療費-558,000円)×1%] (93,000円) ^{※1}
	区分 (現役並み)Ⅰ	80,100円+[(総医療費-267,000円)×1%] (44,400円) ^{※1}
一般Ⅱ	18,000円 ^{※2} または [6,000円+(医療費-30,000円)×10%] の低い方を適用 ^{※3}	57,600円 (44,400円) ^{※4}
一般Ⅰ	18,000円 ^{※2}	
区分(低所得)Ⅱ	8,000円 ^{※2}	24,600円
区分(低所得)Ⅰ	8,000円 ^{※2}	15,000円

※1 同一世帯で12か月以内に高額療養費の支給月数が3か月以上ある場合の4か月目からの限度額です。

※2 年間（8月～翌年7月）の限度額は144,000円です。

※3 医療費が30,000円未満の場合は、30,000円として計算します。

1か月の外来療養の自己負担額が合計6,000円を超えた場合は、割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。該当された場合は、**高額療養費として後日払い戻します**。経過措置の対象期間は令和4年10月から令和7年9月までの診療分です。

※4 同一世帯で12か月以内に外来+入院（世帯単位）の限度額を超えた高額療養費の支給月数が3か月以上ある場合の4か月目からの限度額です。

高額な治療を長期間続けるとき

厚生労働大臣が指定する特定疾病により長期間継続して高額な治療が必要となった場合は、市町村の窓口で「**特定疾病療養受療証**」の交付を申請して、医療機関の窓口へ提示してください。「**特定疾病療養受療証**」を提示することにより、ひと月^{*}の窓口自己負担額が、医療機関ごと（入院・外来別）または薬局ごとに1万円までとなります。

○ 厚生労働大臣が指定する特定疾病 ○

- ① 先天性血液凝固因子障害の一部
- ② 人工腎臓を実施する慢性腎不全
- ③ 血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症

申請に必要なもの

- 被保険者証
- 当該疾病の証明書
- 個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類 等
- ご家族等が申請する際は印かんが必要ですよ。

※ひと月とは、1日から月末までの期間のことです。

⑦ 芋 エネルギー源になる糖質および食物繊維が豊富。ビタミン、ミネラル補給にもよい。

⑧ 卵 良質なたんぱく質の代表格で、調理法もいろいろ。

⑨ 大豆 たんぱく質のもとになるアミノ酸が豊富。カルシウムも。

⑩ 果物 ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり。

高額医療・高額介護 合算制度

後期高齢者医療制度と介護保険の両方の自己負担額を世帯で合算し、年間の限度額を超えた場合に支給される高額医療・高額介護合算制度があります。

■合算する場合の限度額（年額／世帯単位）

（毎年8月から翌年7月までの間が対象となります。）

所得区分（P12参照）		限度額
現役並み 所得者	区分（現役並み）Ⅲ	212万円
	区分（現役並み）Ⅱ	141万円
	区分（現役並み）Ⅰ	67万円
一般Ⅰ・Ⅱ		56万円
区分（低所得）Ⅱ		31万円
区分（低所得）Ⅰ		19万円

●自己負担額には、食事代、差額ベッド代、その他保険適用外の支払額は含まれません。また、高額療養費等が支給された場合は、その額を差し引いた額になります。



入院したときの食事代等

食事代の標準負担額（1食あたり）を自己負担します。令和6年度に金額が改正される予定です。

所得区分（P12参照）		1食あたりの食事代
現役並み所得者		460円※1
一般Ⅰ・Ⅱ		460円※1
区分 （低所得）Ⅱ	過去12か月の入院日数が90日以内	210円
	過去12か月の入院日数が91日以上※2	160円
区分（低所得）Ⅰ		100円

※1 一部260円の場合があります。

※2 限度額適用・標準負担額減額認定区分（低所得）Ⅱを受けている期間の入院日数が計算対象となります。長期入院該当になる方は、申請が必要になりますので、入院日数がわかる書類などを持参し、市町村の担当窓口で申請してください。

❁療養病床に入院したときの食事代・居住費

食事代と居住費の標準負担額を自己負担します。

所得区分（P12参照）	1食あたりの食事代	1日当たりの居住費
現役並み所得者	460円※3	370円
一般Ⅰ・Ⅱ	460円※3	370円
区分（低所得）Ⅱ	210円	370円
区分（低所得）Ⅰ	130円	370円
高齢福祉年金受給者	100円	0円

※3 一部の医療機関では420円の場合もあります（施設基準等によるもの）。

●所得や疾病などにより負担が軽減される場合があります。

区分（低所得）Ⅰ・Ⅱの方は、医療機関の窓口で「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」の事前提示が必要です（オンライン資格確認をする場合は、証の交付申請は不要です）。必要な場合は市町村の担当窓口で事前に申請してください。

食生活からはじめるフレイル予防！

もう少し「食品数」を増やしたいなら市販品、カット野菜などを利用しましょう！

市販品（缶詰、レトルト、冷凍食品）やカット野菜、冷凍野菜を利用すると料理の負担が減り、手軽に品数を増やすことができます。

こういうときも 給付が受けられます

❁ 訪問看護ステーションなどを 利用したとき

医師の指示により訪問看護ステーションなどを利用した場合、被保険者証を提示することで、医療機関で受診した場合と同様の取り扱いとなります。

※市町村への手続きは不要です。



❁ 保険外併用療養費

先進医療を受けたときなどは、一般診療と共通する部分については保険が適用され、保険証で診療が受けられます。

❁ 被保険者が亡くなったとき

被保険者が亡くなったときに、葬祭を行った方が申請すると、葬祭費2万円が支給されます。



交通事故等にあつたとき

交通事故、施設での事故等で、第三者の行為によって病気やケガをした場合でも、届け出により後期高齢者医療制度で医療を受けることができます。この場合、後期高齢者医療制度が医療費を立て替え、あとで加害者に費用を請求することになります。



必ずお住まいの市町村の担当窓口 に届け出をしてください

被保険者証、印かん、事故証明書（後日でも可。警察に届け出て、交付を受けてください）を持って、お住まいの市町村担当窓口で「第三者行為による傷病届」の手続きをしてください。



示談は慎重に

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりしてしまうと、後期高齢者医療制度で治療を受けられなくなる場合があります。

示談の前に必ずお住まいの市町村の担当窓口にご相談ください。

食生活からはじめるフレイル予防!

たんぱく質は「主菜」からとりましょう

たんぱく質が不足するとフレイルになりやすくなります。たんぱく質は「主菜」となる肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれています。積極的に食べましょう。たんぱく質の推奨量は毎食20～30gです。

あとで払い戻されるもの

✿療養費

次のような場合は、いったん全額自己負担しますが、市町村の担当窓口申請して、広域連合が認めた場合、自己負担分を除いた額が支給されます。

- ◆事故や急病でやむを得ず被保険者証やマイナンバーカードを持たずに診療を受けたときや海外渡航中に急病で診療を受けたとき

※治療を目的として海外へ渡航された場合は対象外です。



- ◆医師が治療上必要と認めた輸血した生血代やコルセットなどの補装具代がかかったとき



✿移送費

医師の指示があり、緊急にやむを得ず行った重病人の移送で費用がかかったときは、広域連合が必要と認めた場合に支給されます。

※自己都合による移送は認められません。



申請に必要な書類がありますので、事前にお問い合わせください。



あんま・マッサージ、はり・きゅうのかり方

保険を使って治療を受けるには、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。継続して施術を受けるには、定期的に医師の診察と再同意が必要となります。

✿あんま・マッサージ

保険が使えるもの

筋麻痺や関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例



✿はり・きゅう 保険が使えるもの

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛を主症とする疾患



！注意 保険が使えないもの

- 保険医療機関（病院・診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている場合
- 単に疲労回復や慰安を目的としたもの
- 疾病予防のため

◆自宅へ往療してもらったことに係る往療料は、**負傷や疾病を原因として外出ができないなどの場合に限りて保険の対象となります。** 施術所へ赴くのが面倒、交通手段がない、歩くのがしんどいなどの理由では対象となりません。

◆領収証は医療費控除を受ける際にも必要になりますので大切に保管してください。なお、一部負担金の徴収状況などを確認させていただくことがありますのでご協力ください。

食生活からはじめるフレイル予防！

もう少し「たんぱく質」を増やしたいなら、市販品を活用しましょう！

毎日の献立を考えるとときに主菜のたんぱく質をもう少し増やしたい場合は、缶詰、レトルト、冷凍食品など保存や常備しやすい市販品、大豆や食肉、魚肉を使った加工食品、乳製品などを活用しましょう。

柔道整復 (接骨院・整骨院) の かかり方

柔道整復 (整骨・接骨・骨つぎ) とは、**外傷性が明らかなケガ** (すべったり、転んだり、ぶついたりしたときの負傷) の治療・応急手当を目的とする施術です。



❁ 保険が使えるとき

- ◆ 骨・筋肉・関節のケガなどで、その負傷原因がはっきりしているとき。
- ◆ 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫 (いわゆる肉離れを含む) と診断又は判断され、施術を受けたとき。(骨折及び脱臼については応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。)

⚠ 注意 保険が使えないときの例

- 単なる (疲労性・慢性的な要因からくる) 肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 保険医療機関 (病院、診療所など) で同じ負傷等の治療中のもの。



◆ 一部負担金の値引き等は認められておらず、領収証も無償で交付することとされています。領収証は必ずもらって保管しておき、医療費通知で金額の確認をしてください。

医療費適正化のために

はり・きゅう、あんま・マッサージ、柔道整復の施術でかかる療養費は、みなさまが納めた保険料等から支払われています。

医療費の適正な支出のため、次のことをお願いします。

- 負傷原因 (いつ・どこで・何をして、どんな症状があるのか) を正確に伝えてください。
- 療養費支給申請書の内容 (負傷原因、負傷名、日数、金額) をよく確認して、署名をしてください。
- 領収証を必ずもらって保管しておき、医療費通知で金額・日数の確認をしてください。
- 施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けてください。



確認



施術日や施術内容等について照会させていただく場合があります。

柔道整復師にかかったときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録、領収証等を保管し、照会がありましたら、ご自身で回答できるようご協力をお願いします。

食生活からはじめるフレイル予防!

高齢期の血圧対策 (減塩)

塩分のとり過ぎは、さまざまな病気を招くおそれがあります。食べ方を工夫して、減塩に取り組みましょう (減塩のポイント①~④参照)。

保健事業について(長寿健康診査)

後期高齢者医療広域連合では、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的として健康診査を実施しています。自覚症状がなくても、年1回の「長寿健診」をすすんで受けましょう。長寿健診は、集団健診と個別健診のどちらかを受診してください。

1 対象者

後期高齢者医療制度の被保険者(75歳以上の方および65歳以上75歳未満の方で一定の障がいのある方)

※6か月以上継続して入院している方や施設等に入所している方は健診の対象者ではありません。

2 健診日時・場所

各市町村によって、集団健診の実施日時・場所が異なりますので、詳しくは、お住まいの市町村健診担当窓口へお問い合わせください。また、医療機関で個別健診を受けることもできます(医療機関はお住まいの市町村もしくは広域連合におたずねください)。

3 健診の費用

年1回無料で受けられます。ただし、2回目からは**全額自己負担**となる場合があります。

4 申し込み・受診券

健康診査を受ける場合は、受診券と被保険者証が必要です。お申し込み方法や受診券については、お住まいの市町村健診担当窓口へお問い合わせください。

健診項目

- 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)
- 医師による診察 ● 血圧測定
- 血液検査(尿酸、血清クレアチニン含む)
- 尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血)
- 貧血検査・心電図検査・眼底検査(医師の判断による詳細項目)



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)とは

■ 新薬と同じ成分・同等の効き目で安い薬です

新薬(先発医薬品)と効果が同等と認められた薬です。

■ 医療費にも家計にもやさしい薬です

特許期間が切れた新薬をもとに作られているので、価格が安く、薬代の負担が減ります。

■ もちろん、安全性が保証されています

ずっと使用されてきた新薬の成分で作られているので、安心です。また、品質や安全性については、しっかりとした検査が行われています。

❁ ジェネリック医薬品を利用するときは

お医者さんや薬剤師さんに相談し、十分な説明を受けてから利用してください。

臓器提供意思表示欄について

被保険者証の裏面に「臓器提供に関する意思表示欄」が設けられています。臓器提供には、ご本人とご家族の意思が大切です。これを機会にご家族でよく話し合っ、ご自身の気持ちをご記入ください。

※意思表示をしたくない方は記入する必要はありません。

臓器提供についての質問・お問い合わせは

公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク

フリーダイヤル

0120-78-1069

ホームページ

<https://www.jotnw.or.jp/>

食生活からはじめるフレイル予防!

減塩のポイント① 新鮮な食材を利用

加工品には保存性を高くするために食塩が添加されています。新鮮な食材を使用することで素材のうまみを感じられ、減塩になります。

食生活からはじめるフレイル予防!

減塩のポイント② 汁物は汁を減らす

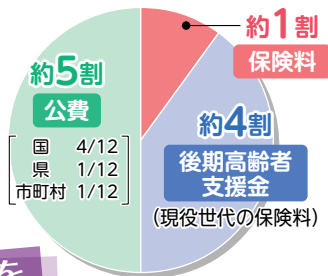
汁物には、多くの塩分が含まれています。汁を減らすことで減塩になります。

みんなで支え合う 後期高齢者医療制度

現制度は、原則として被保険者全員が医療費の約1割を保険料として納め、残りの約9割は国・県・市町村の公費や現役世代の保険料からの支援金が財源となり運営されています。

さらに低所得者の方には保険料均等割額の7割・5割・2割軽減や被扶養者であった被保険者の方には均等割額の5割軽減の対策が講じられています。

これからの、後期高齢者医療制度のあり方については、現在、国において議論されています。



還付金詐欺にご注意を

お金をだまし取られる被害が多発しています

全国各地で還付金詐欺の被害が報告されているので、十分ご注意ください。

還付金詐欺とは、役所や広域連合など公的機関の職員のフリをした人物が、電話や自宅訪問により「払い過ぎた税金や年金を還付する」「医療費の払い戻しが受けられる」などと言葉巧みに誘導し、**キャッシュカードや通帳をだまし取ったり、銀行などでATMの操作を指示して、口座から現金を振り込ませたりする**などの方法で行われる詐欺行為です。

こうした手口にだまされないために、1人で判断せずに、家族と相談をしたり、お住まいの市町村や警察、後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。



こんなときは必ず届け出を

●届け出には個人番号(マイナンバー)の記入が必要です。個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類をお持ちください。

こんなとき	届け出に必要なもの	いつ
65歳以上75歳未満で一定の障がいのある方が加入しようとするとき	被保険者証、国民年金証書・身体障害者手帳・その他障がいの程度がわかる書類のいずれか、印かん	障害認定を受けようとするとき
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印かん	14日以内
ほかの都道府県から転入してきたとき	被保険者証、負担区分証明書、印かん	
65歳以上75歳未満の一定の障がいのある加入者が、後期高齢者医療から脱退しようとするとき	被保険者証、印かん	障害認定を撤回したいとき
生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、保護開始決定通知書、印かん	14日以内
ほかの都道府県に転出するとき	被保険者証、印かん	
死亡したとき	亡くなった方の被保険者証、届出者の印かん	14日以内
県内で住所が変わるとき	被保険者証、印かん	
氏名などが変わるとき	被保険者証、印かん	すみやかに
被保険者証をなくしたり、汚れて使えなくなったりしたとき	被保険者証、印かん	

※上記以外のものが必要になる場合があります。お住まいの市町村の担当窓口までお問い合わせください。

※本人署名の場合は押印を省略できる場合があります。

食生活からはじめるフレイル予防!

減塩のポイント③
味付けは直前に

味付けは直前に行くと、少ない調味料でもしっかり味を感じることができます。

食生活からはじめるフレイル予防!

減塩のポイント④
植物性食品をしっかり摂取

野菜や芋、大豆製品、果物にはカリウムという成分が含まれており、余分な塩分(ナトリウム)を排出する作用があります。