

# 国保制度が変わります



## 4月に国保制度改革 その背景とは？

ここ10年で、70歳以上の高齢者数と国民の医療費はともに約1・3倍になりました。団塊の世代が全員75歳以上になる2025年度には、国民医療費の総額は61・8兆円になると見込まれています（2015年度は42・4兆円）。

このような状況のなか、国民皆保険制度を将来にわたって守り続けるため、都道府県が財政の責任主体となり、市区町村とともにその運営を担うという、半世紀ぶりの国保制度の大改革が実施されます。

今月号では、変わる国保制度の解説と、健康づくりの原点となる特定健康診査および市の保健事業などについてお知らせします。

### 健康の秘けつは 大切に育てた自家野菜

ご家族で農業を営む藤由文子さん。「冬場は、ハウスの中と外で気温差があるので、風邪をひかないよう体調管理に気を付けています」と話してくれました。

(写真は上から、お孫さんの楓莉さん・梨月さん・紀椰さん・彩良くん、文子さん)



# みなさんの疑問に しらかわんが 答えします！

4月から、県と市町村と一緒に国民健康保険（国保）制度を運営します。現在、国保は市町村がそれぞれ保険者となって運営していますが、今後はその運営に県も加わります。  
お医者さんにかかるときは？窓口はどうなるの？など、みなさんの生活に関わる疑問をしらかわんが解説します。



## 加入者にはどんな影響があるの？

医療の受け方や保険税の納付、届け出などは  
今までどおりです！



財政運営の仕組みは大きく変わりますが、みなさんの医療の受け方は変わりません。保険税もこれまでどおり市に納めます。また保険給付の申請・各種届け出なども、引き続き市の担当窓口で受け付けます。

### ◇4月から変わること

#### 1 被保険者証の様式が変わります

県で統一された様式の保険証になります。市で交付済の被保険者証（保険証）は、**10月1日**に変更予定です。



#### 2 資格取得・喪失は県単位に

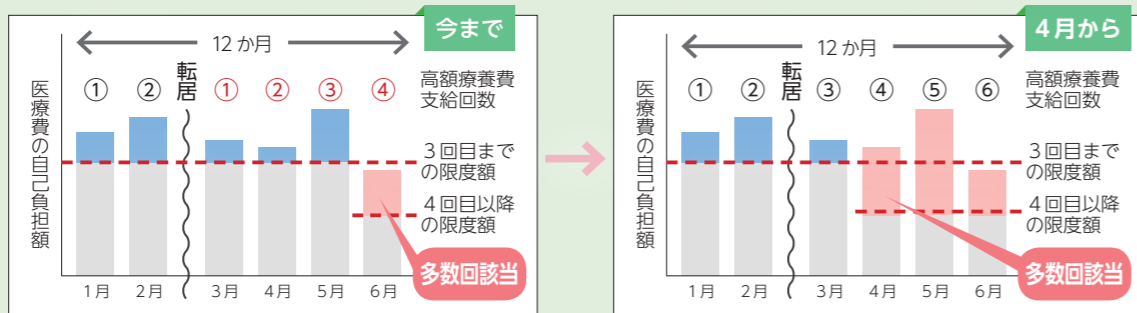
県内の他の市町村へ住所が変わった場合でも、国保資格の取得・喪失は生じません。ただし、他の都道府県へ住所が変わった場合には、国保の資格の取得・喪失が生じます（いずれの場合も、各市町村での転出・転入の届け出は必要です）。

#### 3 高額療養費の多数回該当も県単位で通算加入者の負担軽減

県内の他の市町村へ住所が変わった場合でも、転居前と同じ世帯であると認められるときは、高額療養費の多数回該当※が通算されます。

※「多数回該当」とは？  
過去12か月で、高額療養費の支給対象月が4回以上となった場合、4回目から自己負担限度額が引き下げられる制度のこと。

### 【高額療養費の多数回該当の考え方】



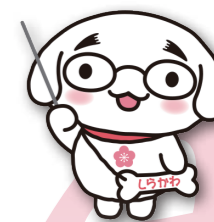
▷他の市町村に転居すると高額療養費の支給回数を引き継がれず、また初めから数えられていました。

▷県内の他の市町村に転居しても、高額療養費の支給回数は通算して数えられます。



## なぜ国保制度の改正が必要なの？

国保が抱えている構造的課題を解決するためです



### ◇構造的課題とは？

#### 1 年齢構成が高く医療費水準が高い

高齢者の加入割合が高く、その影響で医療費も多くかかり、保険給付のための支出が多くなっています。

市の国保加入者に占める  
前期高齢者(65歳~74歳)の割合  
▷42.7% (平成30年1月末現在)

加入者1人あたりの医療費  
▷月額25,582円 (平成28年度)

#### 2 所得水準が低く保険税の負担が重い

国保は、日本の国民皆保険制度\*の基盤として、退職した人などが多く加入するため、どうしても所得水準が低く、保険税という形での収入が少なくなっています。

※「国民皆保険制度」とは？  
すべての国民が、被用者保険（社会保険など）や国民健康保険といった公的な医療保険制度に加入し、いつでも必要な医療を受けることができる制度のこと。

#### 3 赤字運営の小規模保険者が多い

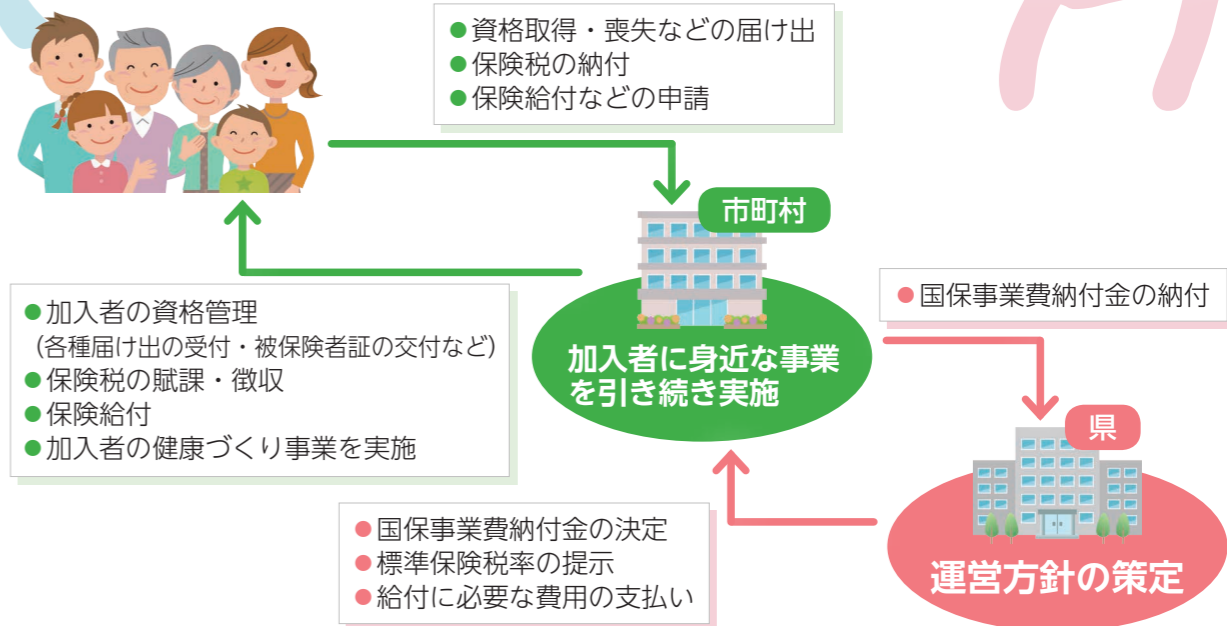
国保は、市町村単位のため加入者が少ないところも多く、さらなる人口減少も見込まれます。加入者の少ない市町村では、医療費負担が大きく、安定した財政運営が難しくなっています。

市の国保特別会計  
▷歳入 77億2,487万2千円  
▷歳出 74億3,459万2千円  
(平成28年度決算)



## 県と市町村の役割はどうなるの？

4月からは県と市町村が協力して運営します

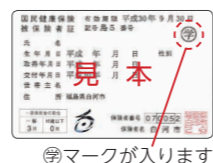


### Notice /

#### 就学のために転出する国保加入者の方へ

国保加入者が、就学のために市外に住所を移す場合、特例により学生用の被保険者証（マル学被保険者証）を使用することができます。マル学被保険者証の交付を希望する場合は、在学証明書（原本）と被保険

者証を持参し、届け出をしてください。卒業などにより学生でなくなった場合には、マル学被保険者証は使用できませんので、非該当の届け出をお願いします。詳しくはお問い合わせください。



◎マークが入ります

◎本庁舎国保年金課 内2172 / 各庁舎地域振興課 表郷 ☎  
②2114 大信 ☎④2114 東 ☎③2113



# 健(検)診を受診して、健康づくりを始めましょう！

市では、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための特定健康診査(特定健診)を行っています。また、各種がん検診など、国保加入者以外の方も受けられる検診があります。  
健康状態を確認できる貴重な機会ですので、ぜひ受診しましょう(特定健診は、通院治療中の方も対象となります)。

Voice

食事を減らし、ほぼ毎日ウォーキングをするようになりました。(60代 男性)

Voice

栄養指導が役に立ちました。定期的に健康をチェックしてもらえるので安心です。(70代 女性)

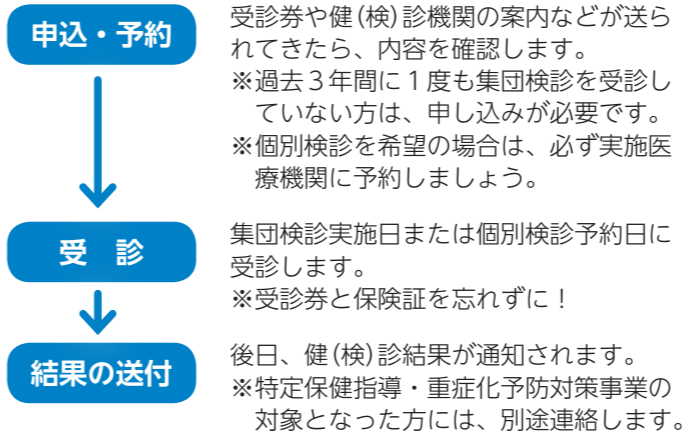
## 健診後の健康づくりをサポート！

市では、特定健診結果をもとに、国保加入者を対象とした生活習慣病の発症・重症化予防事業を行っています。

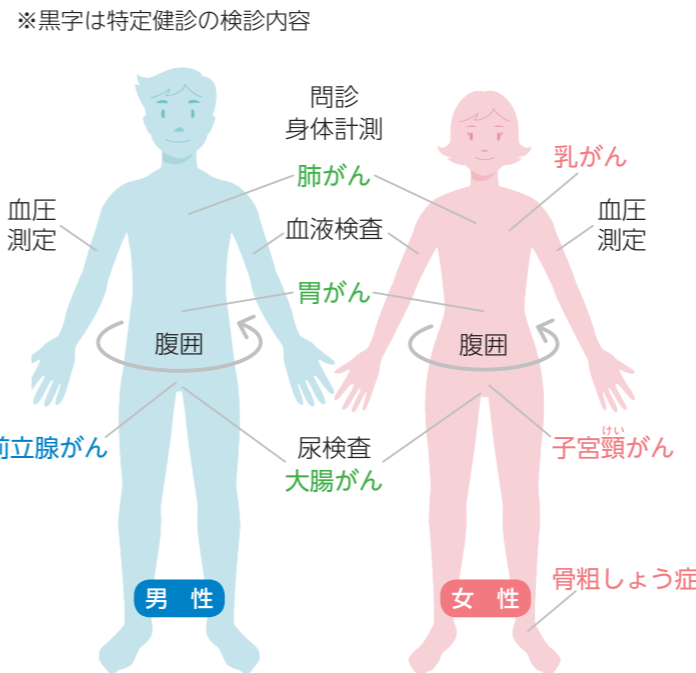
	特定保健指導	重症化予防対策事業	
		生活習慣病重症化予防	糖尿病性腎症予防
どんな人が対象？	メタボ基準該当者 ・腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI25以上で、 ①高血糖 ②高血圧 ③脂質異常のうち1つ以上該当する方 ※健診結果により、「積極的支援」と「動機づけ支援」に分かれます。 	・Ⅱ度高血圧以上(収縮期160mmHg以上または拡張期100mmHg以上) ・HbA1c(血糖) 6.5%以上 ・LDLコレステロール 180mg/dl以上 ・中性脂肪 300mg/dl以上 ・尿酸 8mg/dl以上 ・尿たんぱく(+)以上またはe-GFR 50ml/分/1.73m <sup>2</sup> 未満 ・心房細動	糖尿病で通院中で、以下に該当する方 ・Ⅱ度高血圧以上 ・HbA1c 9%以上 ・LDLコレステロール 180mg/dl以上 ・尿たんぱく(+)以上 ・e-GFR 60ml/分/1.73m <sup>2</sup> 未満 ・BMI 30以上
どんなことをするの？	①健診結果説明会／家庭訪問 ②初回面談 ・本人に実施可能な生活改善目標を設定してもらい、6か月間の支援開始(希望者には、栄養指導や運動指導を行います)。 ③中間評価(3か月目) ・面談や電話による支援。 ④最終評価(6か月目) ・面談や電話による支援。 ・目標の達成状況や生活改善の状況を確認。 	①健診結果説明会／家庭訪問 ↓ ②「主治医への連絡票」を持参のうえ、かかりつけ医などを受診してもらう。 ↓ ③主治医による「保健指導情報提供書」で受診結果を確認。 ↓ ④主治医の提供書で保健指導が「要」となった方への保健指導を実施し、生活改善の状況の確認を行う。 <p>▲体重・血圧などの測定結果を見ながら、健康づくりの日々の取り組みについて保健師・管理栄養士と面談します。</p>	
どのくらいの人を受けているの？	【平成28年度】 ・健診受診者 4,169人 ・該当者 473人(該当率11.4%) 【平成29年度】(平成30年1月末現在) ・健診受診者 4,269人 ・該当者 524人(該当率12.3%)	【平成28年度】 ・該当者 531人 【平成29年度】 ・該当者 646人	※平成29年度より事業開始 【平成29年度】 ・該当者 223人

## 健(検)診で健康チェック！

### ◇受診の流れ



### ◇主な検診内容(年齢や条件により異なります)



※来年度の健(検)診については、4月に配布する「平成30年度市民検診のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

## 健診結果はからだの通知表!?

～結果から分かること・異常値の際に疑われる病気～

- ◎特定健診
  - 内臓脂肪型肥満(メタボ判断基準)
  - 高血圧
  - 動脈硬化
  - 脂質異常症
  - 肝炎
  - 脂肪肝
  - 糖尿病
  - 腎臓病
  - 痛風
- ◎その他の検診
  - 各種がんの有無
  - 骨粗しょう症

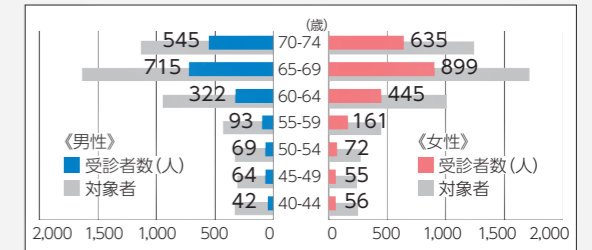
## Memo / 生活習慣病ってなあに？

生活習慣病とは、その名のとおり生活習慣が原因で発症する病気のこと。偏った食事・運動不足・喫煙・お酒の飲み過ぎなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高まります。  
生活習慣病の主な病気は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病など。これらの病気がいくつか重なったり、重症化したりすると、虚血性心疾患・脳血管疾患・腎不全などの重大な病気の要因になります。自覚症状が現れにくいので、血液検査で異常がないかどうか定期的に確認することが大切です。またこれらは、生活習慣を見直し改善すれば、ほとんどが良くなる病気です。

## 市(国保加入者)の健康課題

- ▷生活習慣病のうち、高血圧症・糖尿病・腎不全における医療費が国や県・同規模市と比較すると高い。
- ▷脳血管疾患・虚血性心疾患・腎不全は、40歳代という若い世代から発症し、60歳代が最も多い。
- ▷平成28年度の特定健診受診率は40.8%で上昇傾向にはあるが、若い世代の受診率が低い。特に、40歳代男性の受診率は16.7%と低い。

## 【平成28年度特定健診受診者数(年代別)】



## Interview /



健康増進課 村越 美穂子 課長

## みなさんの健康を応援しています！

市では、「いきいきと健やかで明るい笑顔があふれるまち」を目指し、健康長寿を実現するために健康づくり事業を進めています。平成28年度から、白河市いきいき健康プロジェクトとして、減塩・肥満・喫煙対策のほか、健(検)診を受診して健康増進に取り組むとポイントが貯まる『いきいき健康マイレージ』を開始しました。  
健診受診者の約半数が高血圧という現状から進める減塩対策「へる塩プロジェクト」では、3歳児と保護者、健診で高血圧と判定された方に、尿中塩

分検査を行って1日の塩分摂取量が見える化するほか、1食3グラム以下のへる塩ハッピーメニューを提供する「へる塩健康応援店」の認定や「へる塩講演会」「へる塩チャレンジ塾」を開催し、子どもから高齢者までの減塩を推進しています。  
食卓に醤油を置かないなど、健康のためには日々の生活をほんの少し見直し、継続することが大切です。減塩と肥満予防の食生活、適度な運動で健康長寿を実現しましょう！

