

国保さかた

◎発行 酒田市健康福祉部国保年金課
〒998-8540 酒田市本町三丁目2番45号
TEL.0234-26-5727 FAX.0234-22-6466
E-mail:kokunen@city.sakata.lg.jp

心も体もスッキリと！
まずはストレッチから始めましょう。
健康教室／市民健康センター（5/31）

国保からの大切なお知らせです

毎年7月は国民健康保険被保険者証（保険証）や各種医療証の切り替えの時期です。
国保年金課からの郵便物は、必ず内容の確認をお願いします。

国民健康保険被保険者証（保険証）

有効期限 7 / 3 1

◇対象となる方

酒田市国民健康保険に加入している全ての方。

◇注意点

- ・保険証は、世帯主の方へご家族の分をまとめてお送りします。
- ・会社に勤めたり、ご家族の扶養になるなど他の健康保険に加入したときは、ご自身や同じ世帯の方による国民健康保険の脱退の手続きが必要です。

限度額適用（減額）認定証

有効期限 7 / 3 1

◇対象となる方

入院や高額な外来診療のために限度額適用（減額）認定証の交付が必要な方。

◇更新の手続き

新たに申請が必要になります。案内通知を7月中にお送りしますので、手続きをお願いします。

◇注意点

- ・8月以降に入院や高額な外来診療を受ける予定のない方は、更新の手続きは必要ありません。
- ・世帯に平成30年中の税の申告をしていない方がいると認定証を更新することができませんので、忘れずに申告してください。

満70～74歳の方

高齢受給者証と保険証を一枚にしています。
窓口での負担割合は2割、一定以上の所得の方は3割です。

◇注意点

- ・新しい負担割合は、平成30年中の所得をもとに判定します。
- ・3割負担の方で、平成30年中の収入が一定の基準より少ない場合、申請により判定が変わる場合があります。詳しくは案内通知をご覧ください。

特定疾病療養受療証

有効期限 7 / 3 1

◇対象となる方

現在、特定疾病療養受療証を使って治療を受けている方には、7月中に新しい受療証（青色）を郵送します。

訪問健康指導を実施しています

みなさまの健康づくりのため、訪問健康指導員（看護師）が戸別訪問指導を行っています。

◆対象となる方

酒田市国民健康保険に新たに加入された方や人間ドックを受診された方

《お問い合わせ》

酒田市国保年金課国保係

☎ 26-5727

健康診断を毎年受けましょう

「なんだか面倒だから・・・」、「健康には自信があるから大丈夫・・・」
このような理由で健康診断を受けていない方はいませんか？

食生活の乱れや運動不足などが積み重なって生活習慣病にかかる人が
増えています。また、2人に1人はがんになっている時代。日頃からの健
康づくりとともに、大切な家族のためにも毎年、健康診断、がん検診を受
けましょう。

特定健康診査（特定健診）を進んで受けましょう！

□ 特定健診

40歳から74歳の方を対象にした、メタボリ
ックシンドロームに着目した健康診査です。

メタボリックシンドロームの予防と改善のため、食事や運動面での保健指導を早期に行い、生
活習慣を改善することが目的です。

□ がん検診

酒田市の死因別死亡者数は、1位ががん、2位が
心疾患、3位が脳血管疾患で、特に庄内地区は全国的にもがん死亡率が高くなっています。

がんは早期発見できれば完治できるものも多く、
自覚症状のない早期がんを発見することが検診の大
切な役割です。



医療機関の適正受診にご協力ください

国保は、もしものときに安心して医療機関を受診できるように、加入者が国保税を出し合って医
療費をみんなで支え合う、助け合いの制度です。以下の点にご協力をお願いします。

1 かかりつけ医を決めて まずはかかりつけ医へ

「かかりつけ医」とは、ご自身及びご家
族の普段の健康管理をしてくれる身近な
医師のこと。

日頃の診察の他にも健康相談や指導も
含め、いろいろな問題について気軽に相談
できる医師です。信頼できる「かかりつけ
医」を持ち、気になることは「かかりつけ
医」に相談しましょう。

2 「はしご受診」を控えましょう

「はしご受診」とは、同じ病気で複数の
医療機関を受診すること。

医療費を増やしてしまうだけでなく、重
複する検査や投薬により、かえって体に悪
影響を与えてしまうなどの心配もありま
す。

3 救急の場合を除き、 平日の時間内に受診しましょう

休日、夜間に開いている救急医療機関
は、症状が重く緊急性の高い患者さんを受
け入れるためのものです。

体調が優れないときは早めの受診を心
がけ、休日・夜間に受診しようとする際
には、平日の診療時間内に受診できないか考
えてみましょう。

夜間に受診するか迷ったときは
「救急相談電話」をご利用ください

小 児
(15歳未満対象)
8000

※ダイヤル回線、
IP電話、PHSからは
023-633-0299

◆相談日：毎日

◆相談時間：19時～22時（3時間）

大 人
(15歳以上対象)
8500

※ダイヤル回線、
IP電話、PHSからは
023-633-0799