



酒田市では、食生活改善推進員研修会を開催しています。

推進員の皆さんは、生活習慣病を予防する食事や低栄養を予防する食事について学び、食を通じた健康づくりを各地区の皆さんへお伝えしています。『酒田市食生活改善推進員中央研修会／酒田市民健康センター（9/11）』

## 令和元年度「国民健康保険特別会計」決算についてお知らせします



令和元年度の酒田市国民健康保険（以下「国保」）は、国保税の収入が見込みを上回ったこと、医療費の支出が見込みより少なかったことなどにより、単年度収支は約1億円の黒字となりました。これからも加入者の皆さまに安心して医療機関を受診していただけるよう、国保財政の健全な運営を図ってまいります。

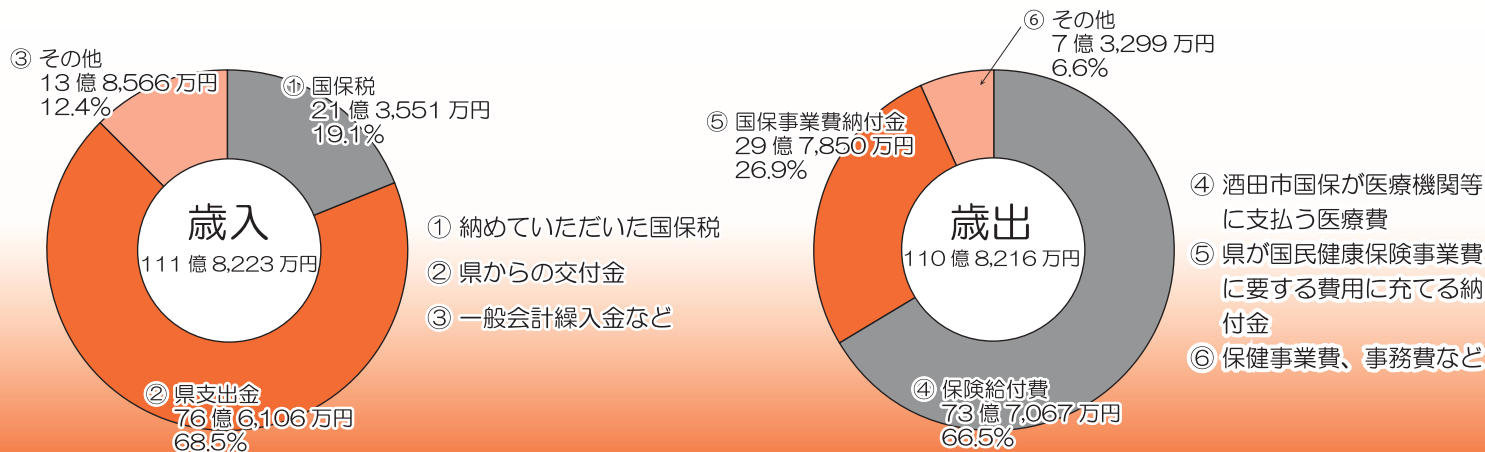
### 一人当たりの医療費・国保税

令和元年度の酒田市国保における一人当たりの医療費は392,136円（前年度より4,784円、1.2%の増加）、一人当たりの国保税は96,275円（前年度より210円、0.2%の減少）となっています。

### 国民健康保険の加入状況

令和元年度の被保険者数は年間平均で22,114人となり、前年度より757人、3.3%減少しました。75歳到達により、年間で1,013人が国保から後期高齢者医療制度へ移行したことが主な要因です。なお、本市の人口に占める国保の加入割合は年間平均で21.8%と、ほぼ4.5人に1人が国保に加入している状況です。

## 【歳入・歳出の状況】





## 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。

### ☆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、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。また時間外診療や休日・夜間の受診は割増料金となり、自己負担も大きくなります。

### ☆「はしご受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。「はしご受診」は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。

### ☆「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」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です。日頃の診察の他にも、予防や指導なども含め、健康について気軽に相談しましょう。

### ★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。 ◆毎日 19 時～ 22 時（3 時間）

- ・小児救急電話相談（15 歳未満対象） プッシュ回線 # 8 0 0 0 ダイヤル回線 ☎ 023-633-0299
- ・大人の救急電話相談（15 歳以上対象） プッシュ回線 # 8 5 0 0 ダイヤル回線 ☎ 023-633-0799

職場から保険証を受け取ったら

## 国保をやめる届出を忘れずにお願いします！

新たに働き始め、職場から健康保険の保険証を受け取った際は、国民健康保険を脱退する届出が必要です。自動的に国民健康保険からの脱退とはならず、届出をしないと職場の健康保険と国民健康保険の両方に加入していることとなり、保険料に加えて国保税も支払っていただくこととなります。

次のものをお持ちになり、忘れずに届出をお願いします。

- 職場の健康保険証（保険証が変わった方全員分）
- 国民健康保険証（保険証が変わった方全員分）
- 印鑑（認めで可）
- 年金手帳（60 歳未満でお持ちの方）
- マイナンバー（個人番号）カードまたは通知カード
- 本人確認ができるもの（運転免許証、パスポート等）
- 委任状（別世帯の方が届出をする場合）



## 柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

医療費の適正な支出のため、次のことをお願いします。

- ① 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。  
→何が原因で負傷したのかきちんと話しましょう。外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が労働災害に該当する場合は国民健康保険が使えません。
- ② 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、柔道整復師に相談のうえ医師の診断を受けましょう。
- ③ 領収証を必ずもらいましょう。

※平成 22 年 9 月の施術分より、窓口支払いの領収証が無料発行されることになりました。