

健康管理で医療費の抑制にご協力を

■ 国保はみんなで支えあう制度です

国民健康保険（国保）は、私たちが病気やケガをしたとき安心して医療を受けられるよう加入者の皆さんが普段からお金（保険税）を出し合い、いざという時の医療にかかる経済的負担を軽くすることを目的とした支え合いの制度です。

皆さんの安心を支える国保。そして、国保を支えているのは皆さんの保険税です。

■ 増大する医療費が財政を圧迫

せたな町の国保の財政状況は、年々厳しさを増し、医療費等の給付費に見合う保険税収入を確保することが難しい状態となっています。

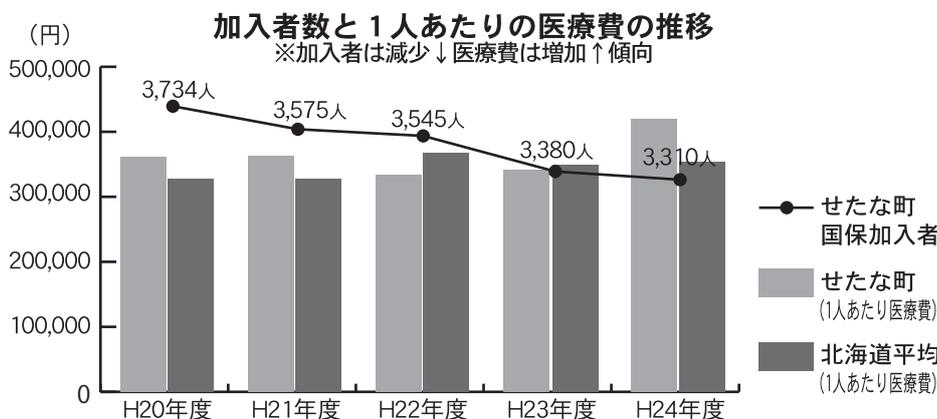
財政が厳しさを増す要因として挙げられるのは、加入者の高齢化、高度医療に伴う高額化傾向などにより、年々増加の一途をたどる医療費です。

国保加入者の医療費の支払いに充てる保険者負担額は、後期高齢者医療制度が始まった平成20年度から平成24年度の5年間で、約4千900万円増加しています。

次の表は、本町の国保における1人あたり医療費の北海道の平均との比較と、国保加入者の推移です。加入者数は年々減少傾向にありますが、1人あたり医療費は増加傾向にあります。

また、平成24年度の1人あたり医療費は、北海道平均353,697円に対し、せたな町は420,287円と1人当たり66,590円も上回っており、全道157保険者中20番目と高い位置となっています。（平成23年度は28番目）

一方、景気の低迷による所得の減少により保険税収入が伸び悩むなど、極めて厳しい状況下での運営を余儀なくされています。このまま医療費が増え続けると、それをおぎなう保険税負担も増えるばかりか、本町の国保運営が維持できなくなってしまう可能性があります。



自分のため、
みんなのために
できること。
それは、健康に
生活すること。

■ 医療機関の窓口で支払うのは医療費の一部です

病気やケガをしたときは医療機関に保険証を提示して、受診後に医療費の自己負担分を支払います。しかし、自己負担分は医療費の一部（1～3割）で、残りの医療費（7～9割）は保険者（皆さんの保険税）が負担しています。（高額療養費などに該当した場合は、自己負担割合はさらに少なくなります。）

次のとおり、万が一病気により高額な医療費がかかった場合でも、事前に限度額認定証の交付申請手続きをすると、医療機関の窓口で支払う負担額は高額療養費の自己負担限度額までとなります。医療費が安くすんだと思っても、超える分は保険者が保険税等で支払っています。

高齢者（区分：一般）が大きな手術をして1か月の医療費が100万円かかった場合

●保険者負担額⇒955,600円 ●窓口での自己負担額⇒44,400円（入院中の食事代等は除く）

（保険税を滞納している世帯は、一旦医療機関の窓口で1～3割を支払うこととなり、後日、申請により自己負担限度額を超えた分を高額療養費として受け取ることとなります。）

❏ 自分のためにみんなのためにできること

国保では、保険者負担額を保険税と公費負担などでまかなっているため、医療費の増加は皆さんに納めていただく保険税の値上げにつながります。

皆さんが健康に生活することで医療費の増加を抑えることができ、皆さんの負担を抑えることにもつながります。健康に暮らし、医療費を大切に使うために、皆さんの健康を守る大切な保険制度を維持するために、健康に対する意識と関心を高め、できることから始めましょう。

◎ 医療費抑制の5つのポイント！

① 健康づくりや生活習慣の改善に努めましょう

健康の基本は、バランスの取れた食事、こまめな運動、十分な睡眠や適度な休息です。健康管理を意識することが医療費の抑制につながります。

② 年に1回は自分の健康をチェックしましょう。

特定健診や人間ドック、がん検診などを定期的に受けましょう。健診を受けて常に自分の体の状態を知るようにし、病気の予防や早期発見に努めましょう。

③ 休日、深夜、時間外の診療は高くつきます。

休日や深夜に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されています。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内の受診に心がけましょう。

④ 重複受診や頻回受診はやめましょう。

同じ病気で複数の病院を転々と受診すると、その都度初診料や検査料がかかります。かかりつけ医をもって、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

⑤ ジェネリック医薬品(後発医薬品)を活用しましょう。

特許が切れた薬を他のメーカーが製造・販売したもので、同じ薬効で低価格な薬です。家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用しましょう。

自分のため、
みんなのために
できること。
それは、健康に
生活すること。



❏ 国民健康保険税の納付にご協力を

国保税は、全額が被保険者皆さんの医療費等にあてられる大切な財源です。

滞納すると、医療費の支払にあてる財源が確保できないばかりか、きちんと納めている方との間に不公平が生じ、助け合いの仕組みを支えている他の加入者に負担をかけ、多大な迷惑をかけることとなります。納付期限内での納付にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

役場本庁町民児童課国保医療係 ☎0137-84-5111
瀬棚総合支所地域町民課住民係 ☎0137-87-3311
大成総合支所地域町民課住民係 ☎01398-4-5511