健康チャレンジポイント事業

対　　象　市内在住の20歳以上の人

参加方法

能代市ウオーキング推進キャラクター
あーるくん

【１】健康チャレンジポイント事業のパンフレットをご用意ください。パンフレットの配置場所は下記をご覧ください。

【２】次の３項目にチャレンジしましょう。

①習慣改善ポイント②健診受診ポイント③健康イベント＆健康相談ポイント

【３】1,000ポイント以上貯まったら、パンフレットにあるポイント交換申請書を郵送してください。ポイント交換券を送付する際にポイント加算方法をご案内します。

1 習慣改善

自分にあった目標を立てて、実行しよう

1回で５ポイント

2 健診受診

健診やがん検診を受けよう

健診１つで200ポイント

3 健康イベント 健康相談

健康教室などの対象イベントに参加しよう

参加1回で200ポイント

貯めたポイントは、全国共通商品券またはもっくんカードのポイントになるよ。お買い物を楽しもう！

申請　上限600ポイント ＋ 上限600ポイント ＋ 上限400ポイント ＝ 1,000ポイント以上で申請可能！

200ポイント以上必要

・申請期限は、令和３年３月５日(金)【必着】です。
・1,000ポイント以上貯まりましたら、申請してください。
・申請は１年度につき１回限りです。

【令和２年度用パンフレット（左）の配置場所】

市役所（新庁舎・二ツ井町庁舎）、地域センター（向能代・南・扇淵・檜山・鶴形・常盤）、富根出張所、保健センター、中央公民館、二ツ井公民館、市民サービスセンター、市民プラザ、畠町新拠点、能代バスケミュージアム、恋文すぽっときみまち　など

問合せ　健康づくり課　☎58-2838

医療費通知をご活用ください

医療費通知が確定申告の医療費控除に使えます

医療費通知とは、加入者が医療機関に支払った医療費の額などについて、保険者が加入者に通知するものです。能代市国保では、奇数月に医療費通知を送付しており、９月～１０月分は１月に、１１月～１２月分は３月に送付する予定です。確定申告の医療費控除の申告の際は「医療費控除の明細書」が必要となりますが、医療費通知を確定申告書に添付する場合は、「医療費控除の明細書」の記載を簡略化することができます。

詳しくは、税務署（５２－６１１１）または能代市税務課（８９－２１２６）へお問い合わせください。

のしろの国保

令和３年 1月1日 発行

発行　能代市市民福祉部　市民保険課　電話 ８９－２１６６

国民健康保険制度について

日本では、病気やけがをしたときに安心して医療が受けられるように、すべての人が必ず医療保険に加入することになっています。

国民健康保険制度は、社会保険など他の健康保険に加入していない人を対象とし、病気やけがをしたときの医療費などの給付を行っています。

国民健康保険はこんなときに役立ちます

- 病気やけがをしたとき（病院などに２割～３割の負担でかかることができます）
- コルセットなどの補装具をつくったとき（療養費の支給）
- 出産したとき（出産育児一時金の支給）
- 死亡したとき（葬祭費の支給）
- 高額の医療費を支払ったとき（高額療養費の支給）

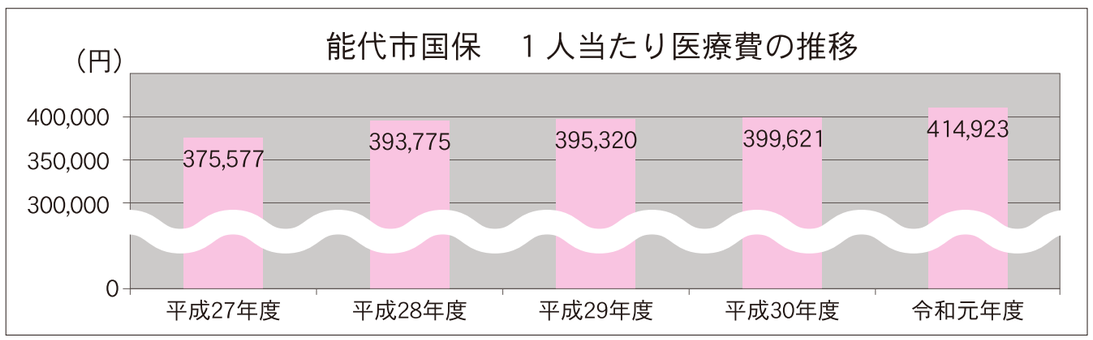
医療費と国民健康保険税について

国保の保険証を使って診療を受けた場合、医療費の２割～３割は一部負担金として支払ってもらっていますが、残りの７割～８割はいったい誰が負担しているのでしょうか。

７割～８割の医療費のうち、およそ半分を国・県・市が負担していますが、残りは「国民健康保険税」として、被保険者の皆さんに負担してもらっています。

近年、１人当たりの医療費は増加しており、皆さんの医療費が増えると、国民健康保険税の負担が増えることにつながります。

ふだんから、自分のできる範囲で医療費の節減に努めましょう。



※柔道整復師・はり師等による治療費、移送費、補装具等の費用を除く

自分自身の健康を守るために

今年は、新型コロナウイルスの影響により外に出る機会が少なくなり、自宅で過ごされる時間が増えてきていると思います。マスクの着用や消毒といったことも当たり前になってきており、今までにはなかった生活様式が確立されてきています。このような時こそ、「自分で自分自身の健康を管理する」ことが大切になってきます。

今回は、自分自身の健康を守るためにできることを紹介します。

①かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。かかりつけ医を持ち、気になることがあったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

ふだんから、いつごろ、どのような症状が出たのかなど気になる症状をメモしておきましょう。

かかりつけ薬局とは、病院で処方箋をもらったら、必ずそこで調剤してもらう薬局のことをいいます。同じ薬局で調剤することにより、薬のことや健康について相談しやすくなります。

また、「お薬手帳」を活用することで、副作用歴やアレルギー歴などの体質を把握して調剤してもらうことができます。

いつでも自分に処方されている薬がわかるようにお薬手帳を持ち、お薬手帳は１冊にまとめておきましょう。

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことはありますか？

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしてしまったり、きちんと薬を飲めなくなってしまう状態のことをいいます。

薬の数が増えてくると、相互に影響しあうため、効きすぎたり、効かなくなったり、副作用を起こしたりすることがあります。

単に服用する薬が多いからというわけではありません。

②セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、
「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。
※世界保健機関（WHO）によるセルフメディケーションの定義より

セルフメディケーションのポイント

・日ごろから積極的に自分の健康を管理することが大切となります。規則正しい生活を送ることで、体の治癒能力を高めたり、毎年健診を受けることで自分の体の状態を確認しておくことが重要になってきます。

・かぜや頭痛、軽いけがなどは自分で手当てをしましょう。OTC医薬品（市販の薬）を使用し、無理せずに休みましょう。ただし、ふだん感じない痛みや、OTC医薬品を使っても改善しない場合は、すみやかに医療機関で受診してください。

③ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、効き目が同等な医薬品のことです。

ジェネリック医薬品を希望したいときは？

まずは、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。なお、能代市国保では、ジェネリック医薬品希望シールを準備しています。保険証やお薬手帳などに貼ってご利用ください。

シールは、差額通知と一緒に送っているほか、市民保険課（新庁舎①～④番窓口）、二ツ井地域局市民福祉課（二ツ井町庁舎②番窓口）にありますので、ご自由にお持ちください。

なお、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。

どのくらい安いの？

価格は新薬と比べて約4～5割安価です。薬を長期間服用する場合などは家計負担を大幅に軽減できます。

希望シールの見本はこちらになります

医師・薬剤師の方へ
ジェネリック医薬品を希望します。
ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。

ジェネリック医薬品を希望します。

おしらせ　ジェネリック医薬品の差額通知を送っています

ジェネリック医薬品の使用促進のため、能代市国保に加入している１６歳以上の人のうち、１カ月の窓口での支払金額が、１００円以上軽減できる見込みの人に、２月と８月の年２回、差額通知を送っています。

④特定健診を受診しましょう

特定健診とは、４０歳～７４歳の人を対象に実施しているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査のことです。

能代市国保の人は、特定健診を無料で受けられます。病気の芽を早く見つけて改善し、健康を維持するため、年に一度は特定健診を受診しましょう。

４月に水色の受診券を送付していますが、紛失した場合や年度途中で能代市国保に加入された人は、市民保険課（８９－２１６６）へご連絡ください。

お勤め先などで健診を受けたときは

能代市国保の人がお勤め先などで健診を受けて、特定健診の検査項目を満たしている場合や、自費で人間ドックを受けた場合は、国保の窓口に健診結果をお持ちいただくことで、特定健診を受診したことになります。ご提供いただいた人には、粗品を差し上げています。ご協力をお願いします。

診療検査結果をご提供ください

治療のために受けている検査結果が特定健診の受診結果として扱うことができる場合があります。データ分析により能代市の健康づくり施策の資料としても活用させていただきますので、ご提供をお願いします。

ご提供いただける方は、各医療機関にお話しください。