



能代市ウオーキング推進キャラクター あーるくん

秋です。食欲の秋、スポーツの秋、そして、自身の健康を見つめ直す季節です。

健康で心豊かな毎日過ごすためには、運動や食事などの生活習慣を見直すことと、健診やがん検診を受けることによる病気の早期発見・早期治療が重要です。

この事業をきっかけに、健康管理に対する意識を高め、生活習慣病などの予防に取り組んでみませんか。

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

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 【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ページ下をご覧ください。郵送でお届けすることもできます。

【2】次の3項目にチャレンジしてください。

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】500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。ポイント交換券がお手元に届いたら、 Dankカードまたはもっくんカード（商店街のポイントカード）にポイントを加算することができます。

1 習慣改善

自分にあった目標を立てて、実行しよう

私たちはラジオ体操を続けます

1回で5ポイント

上限 400 ポイント

100ポイント以上必要

2 健診受診

健診やがん検診を受けよう

がん健診を！一年に一度は

健診1項目で200ポイント

上限 400 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

対象イベントの目印！

健康チャレンジ 200pt

参加1回で200ポイント

上限 400 ポイント

貯めたポイントは、Dankカード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 400 ポイント + 上限 400 ポイント + 上限 400 ポイント = 上限 1,200 ポイント

500ポイント以上必要



【令和元年度用パンフレット（左）の配置場所】

市役所（新庁舎総合案内・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



- ・申請期限は、令和2年3月19日（木）【必着】です。
- ・ポイントが上限に達したら、すぐに申請してください。
- ・申請は1年度につき1回限りです。



のしらの国保

令和元年
9月10日
発行

発行 能代市市民福祉部 市民保険課 電話 89-2166

国民健康保険の保険証が新しくなります

一般被保険者証

見本

秋田県 有効期限 令和2年9月30日
国民健康保険 番号 00123456
被保険者証

氏名 能代 太郎 性別 男
生年月日 昭和33年12月26日
世帯主名 能代 太郎
住所 能代市上町1番3号

適用開始年月日 平成18年3月21日
交付年月日 令和1年10月1日 交付者名 能代市
保険者番号 050187

見本

（色はグリーン）

退職被保険者証

見本

秋田県 有効期限 令和2年9月30日
国民健康保険 番号 00123456
退職被保険者証

氏名 能代 花子 性別 女
生年月日 昭和30年3月21日
世帯主名 能代 太郎
住所 能代市上町1番3号

適用開始年月日 平成26年3月20日
交付年月日 令和1年10月1日 交付者名 能代市
保険者番号 67050187

見本

（色はセピア）

現在お持ちの国民健康保険の保険証は、令和元年（平成31年）9月30日が有効期限となっています。新しい保険証は、世帯分をまとめて世帯主あてに9月下旬に郵送します。

保険証が届きましたら、記載内容を確認してください。

令和元年10月1日からは新しい保険証を提示してください

令和元年10月1日からは、医療機関の窓口へ新しい保険証を提示してください。

現在お持ちの保険証は有効期限が過ぎましたら自分で細かく切って破棄してください。

破棄に不安のある人は、市民保険課の窓口または二ツ井地域局市民福祉課の窓口にお届けください。

臓器提供の意思表示にご協力をお願いします

裏面に臓器提供意思表示欄を設けています。

意思表示は任意ですが、記入する、しないにかかわらず、保険証の台紙裏面に付いている青色の情報保護シールを保険証の裏面に貼り付けてご使用ください。

出産育児一時金について

出産された場合、出産した日に加入している健康保険から「出産育児一時金」が支給されます。



1児につき、42万円が支給されます（産科医療補償制度対象外などのときは40万4千円）。

「出産育児一時金」は、出産費用として病院の支払いに充てることができます（これを直接支払制度といいます）。この場合、出産費用が42万円未満のときは、申請により差額を世帯主に支給します。なお、出産費用が42万円以上の場合、すでに全額支給されていることとなりますので手続きは不要です。

また、直接支払制度を利用しない場合は、病院に出産費用を全額お支払いした後に、出産育児一時金を受け取ることができます。

注意

出産した日に国民健康保険に加入している人でも、会社の健康保険に1年以上加入していた人（被扶養者を除く）が、その健康保険の資格を喪失してから（国保に加入してから）6カ月以内に出産した場合、以前加入していた健康保険に出産育児一時金の請求をすることができます。詳しくは加入していた健康保険へご確認ください。

事故などにあったら必ず届出を！

交通事故などによるケガの治療に国保を使う場合は、届け出が義務づけられています。

このような場合、国保は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は、後で被害者に代わって加害者に請求します。国保で支払った医療費を加害者に請求するためには被害者からの届け出が必要となりますので、すみやかにご連絡ください。傷病届などの作成などについては、損害保険会社が援助することになっていますので、加入する損害保険会社に相談されることをお勧めします。

また、被害者と加害者が示談していたときは、その医療費を加害者に請求できなくなる場合がありますので、示談は慎重にしてください。示談成立の場合は、示談書の写しを国保の窓口へ提出してください。

このような例があります

① 交通事故



② ケンカ



③ 他人のペットにかまれた



④ 飲食店で発生した食中毒



⑤ スキーでの接触事故



⑥ 建物や工事現場からの落下物のけが



※以下の場合では、国保を使うことはできませんのでご注意ください。

1. 飲酒運転や無免許運転など法令違反の場合
2. 仕事や通勤中のけがで労働災害の場合

整骨院・接骨院などで治療を受けるとき

整骨院や接骨院などで治療を受けるとき、国保の保険証が使える場合と、使えない場合があります。正しく理解して、適正な受診を心掛けましょう。

柔道整復師の施術を受けられる人へ

●保険が使えるのはどんなとき？

整骨院や接骨院で骨折、脱臼、打撲、捻挫（肉ばなれを含む）の施術を受けた場合に保険の対象になります。なお、骨折、脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。



●治療を受けるときの注意は？

- ・単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は保険の対象になりません。
- ・病院などで同じ負傷などの治療中は、施術を受けても保険の対象になりません。
- ・治療が長期にわたる場合は、医師の診断を受けましょう。病気による痛みが原因かもしれません。

はり・きゅうの施術を受けられる人へ

●保険が使えるのはどんなとき？

主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療を受けたとき、保険の対象となります。

●治療を受けるときの注意は？

- ・あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。
- ・病院などで同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり・きゅうの施術を受けても保険の対象となりませんので、ご注意ください。

マッサージの施術を受けられる人へ

●保険が使えるのはどんなとき？

筋麻痺や関節拘縮などであって、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき、保険の対象となります。

●治療を受けるときの注意は？

- ・あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。
- ・単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象となりませんので、ご注意ください。

参考：厚生労働省HP (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuhoken/jyuudou/index.html)

わんぼいんと

- ◆領収書は必ずもらいましょう。
- ・後日、医療費通知で金額などを確認してください。
- ・確定申告などの医療費控除を受けるときにも必要となりますので、大切に保管しましょう。
- ◆能代市国保では、医療費適正化のため、整骨院・接骨院で治療を受けられた人に、治療内容について照会させていただく場合があります。自分で回答できるよう、診療内容を記録しておきましょう。