

ジェネリック医薬品を利用して、医療費を節約しましょう！

ジェネリック医薬品とは、**新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に発売される低価格な医薬品のこと**です。

1. 従来のお薬と変わらない安全性

ジェネリック医薬品は、新薬と同様の国の厳しい審査基準を満たしているため、安心してご利用いただけます。

2. 利用しやすい価格

開発コストがかからない分、先発医薬品と同じ有効成分、同等の効き目でありながら、安い価格で提供されています。

3. さらに服用しやすく

ジェネリック医薬品の中には、先発医薬品よりも形状が小さくなった、苦味を抑えて飲みやすくなった、目印を付けて間違えにくくなった、など、改良されているものがあり、より利用しやすくなっています。

ジェネリック医薬品を希望される方は、保険証の更新時にジェネリック医薬品希望シールを同封して送付していますので、保険証やお薬手帳にあらかじめ貼ってご利用ください。

*医療給付係(24番窓口) ☎33-4113

☆保健師の健康コラム☆

こんにちは！国保ねんきん課に所属する保健師の山下です。

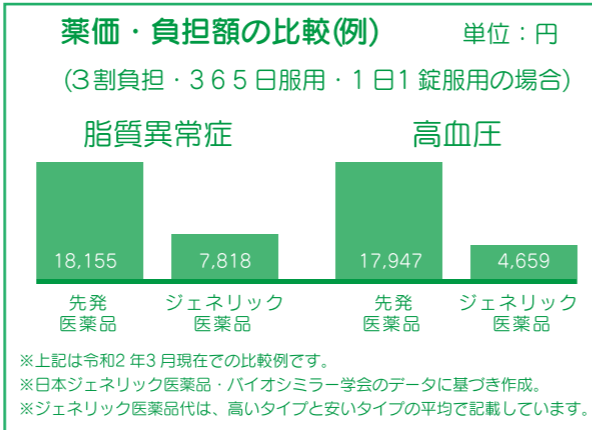
日ごろは、複数の医療機関から同じ薬の処方を受けている人や一定の件数や日数以上の医療機関を受診している人に病院のかかり方や健康に関する事について、電話及び訪問による相談を実施しています。みなさまの健康づくりや医療費節約にもつながりますので、ぜひご協力をお願いします。

今回は、日本で4,300万人と最も患者数の多い生活習慣病で、八代市も同様の高血圧のことについてお話したいと思います。高血圧の治療も生活習慣改善が重要です！

そのひとつとして、減塩はよく聞いたことがあると思いますが、減塩と合わせるとより効果的な方法があります。それは。。。 **DASH食**という言葉をご存じでしょうか？アメリカで研究されて推奨されている高血圧患者のための食事療法です。これは高血圧予備軍の方にも効果的な食事療法といわれています。

DASH食とは、簡単に言うと、①野菜・果物・低脂肪の乳製品・ナッツや豆類・海藻類を十分摂る ②鶏肉以外の肉類及び砂糖を減らすの2点です。カルシウムは血圧の治療薬にも使われるほど重要で、乳製品を多く取ることによってカルシウム不足を補い、血圧低下にも効果的です。他の豆類や野菜等もビタミンやミネラルが多く、塩分の排泄を促してくれる作用があります。ぜひ取り入れてみてください（^^）

特に治療中の方などは、食事量、調理方法など、必ず担当の医師や栄養士の指示に従ってください。



正しく施術を受けましょう！ 整骨院・接骨院のかかり方

健康保険等が使える？使えない？

整骨院・接骨院における柔道整復師による施術は、国保や後期高齢者医療、健康保険等が**使える場合と使えない場合があります**。

●健康保険等が使えるもの —ケガや原因のある痛み—

●**医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）と診断又は判断され、施術を受けたとき。**（骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、医師の同意を得ることが必要です。）

●**骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。**

○日常生活やスポーツで、くじいたり打ったりして、負傷したとき

○日常生活やスポーツで、同じ動作の繰り返しや姿勢を変える動作によって、負傷したとき

【具体例】・日常生活中、椅子から立ち上がろうとしてひねった際、腰が痛くなった
・日常生活中、急に方向を変えようとした際、膝に痛みが出た など



◆健康保険等が使えないもの —ケガや原因不明の痛み—



- ◆単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- ◆脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
- ◆病院、診療所などで、同じ負傷等を治療されている場合
- ◆労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

☆負傷原因は正確に伝えましょう。

健康保険等は治療を目的としたものであり、上記のように健康保険等の対象とならない場合もありますので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。また、交通事故等による第三者行為の場合は保険者に連絡してください。

☆施術が長引く場合は、内科的要因も考えられますので、一旦、医師の診察を受けましょう。

☆療養費支給申請書の内容をよく確認し記入しましょう。

受領委任の場合は柔道整復師が患者さんに代わって保険請求を行うため、施術を受けたときは、傷病名、日数、金額等をよく確認し、療養費支給申請書の受取代理人の欄に、原則、患者さん自ら記入してください。

☆領収証を受け取りましょう。

施術所においては、領収証の発行が義務付けられています。必ず受け取り大切に保管してください。高額療養費や医療費控除申請に使えます。また、保険者から定期的に届く医療費通知に誤りがないか確認してください。（一部負担金は10円未満を四捨五入して徴収しますので、誤差が生じる場合があります。）

*医療給付係(24番窓口) ☎33-4113

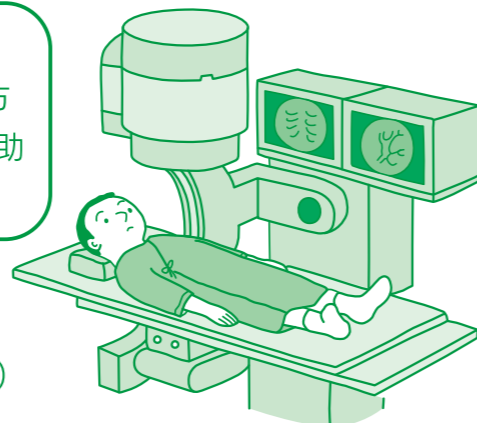
国保加入者で人間ドックを受診される方へ

検査結果を八代市へ提出すると、報奨金として6,000円が交付されます

人間ドック情報提供報奨金事業

●下記の条件をすべて満たす方が対象となります。

- ・人間ドック受診日において、満40歳以上～75歳未満の方
- ・令和2年4月1日以降に受診した人間ドックの写しを提出できる方
※八代市が実施した特定健診を受診された方及び、国保ドック助成事業を使用し受診された方は対象外となります



●手続きに必要なもの

- ・人間ドックの検査結果に関する記録の写し等
- ・国保の保険証、認印、通帳(人間ドックを受診された方のもの)

●受付窓口

国保ねんきん課医療給付係、八代市保健センター、鏡保健センター、各健康福祉地域事務所

《注意点》

- ・申請は、同一年度に1人あたり1回。
- ・申請期限は、人間ドックの受診日から起算して2ヶ月を経過する日または、年度末日(3/31)のいずれか遅い日まで。(令和3年2月以降に受診される方は、できるだけ4月末までに申請をお願いします。)

※この事業は、市民の皆様の特定健康診査の受診状況を把握し、その後の特定保健指導の実施に結びつけ、さらなる健康増進を図ることを目的としています。ご提供いただいた情報は、それらの目的以外には利用しません。

*医療給付係(24番窓口) ☎33-4113
*八代市保健センター ☎32-7200
*八代市鏡保健センター ☎52-5277

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給について

八代市国民健康保険及び熊本県後期高齢者医療保険に加入している被用者の方が、新型コロナウイルス感染症に感染し(発熱などの症状があり感染が疑われた場合も含まれます。)、その療養のため勤務できなかった期間について、一定の要件を満たしている場合に傷病手当金を受けられます。

1. 対象となる方

次の3つすべてに該当する方

- (1)八代市国民健康保険及び熊本県後期高齢者医療保険に加入している方
- (2)お勤め先から給与の支払いを受けている方(被用者の方)
- (3)新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため4日以上仕事を休み、休んだ期間に給与等がもらえない方

2. 支給額

(直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数) × 2/3 × 支給対象となる日数

※詳しくは国保ねんきん課へお問い合わせください。

*医療給付係(24番窓口) ☎33-4113
*後期高齢者医療係(25番窓口) ☎33-4490

新型コロナウイルス感染症に伴う 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が失業又は収入が減少した世帯等の方は、保険税(料)が減免となります。

1. 対象となる世帯

- 減免事由① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負った世帯
- 減免事由② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等(不動産収入、事業収入、給与収入及び山林収入)の減少が見込まれ、次の(1)～(3)のすべてに該当する世帯

- (1)主たる生計維持者の事業収入等のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- (2)主たる生計維持者の前年の所得の合計が1,000万円以下であること
- (3)主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等にかかる所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

2. 対象となる保険税(料)

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの納期にかかる令和元年・2年度分の保険税(料)

3. 減免割合

- 減免事由①の場合:10/10 (全額)
- 減免事由②の場合:次の減免割合一覧のとおり

減免割合一覧

対象保険税額	主たる生計維持者の前年の合計所得金額	減免割合
A × B / C	前年の合計所得金額にかかわらず事業等の廃止、失業	10/10
	A: 世帯の被保険者全員について算定した保険税額	300万円以下
B: 主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等にかかる前年の所得金額	400万円以下	8/10
	550万円以下	6/10
C: 主たる生計維持者及び世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額	750万円以下	4/10
	1,000万円以下	2/10

4. 申請受付期間及び申請方法

令和3年3月31日までに窓口又は郵送により受付

詳しくは、ホームページをご覧ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

※国保加入者で会社都合等による退職などで、ハローワークより雇用保険受給資格者証が発行され、「特定受給資格者」または「特定理由離職者」に該当した方は、前年の給与所得を10分の3とみなして計算を行う軽減制度の対象となります。詳しくは、広報やつしろ7月号又は八代市ホームページをご確認ください。

*保険税係(23番窓口) ☎33-4113
*後期高齢者医療係(25番窓口) ☎33-4490

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、窓口に行けない場合は、電話でご相談ください。