

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

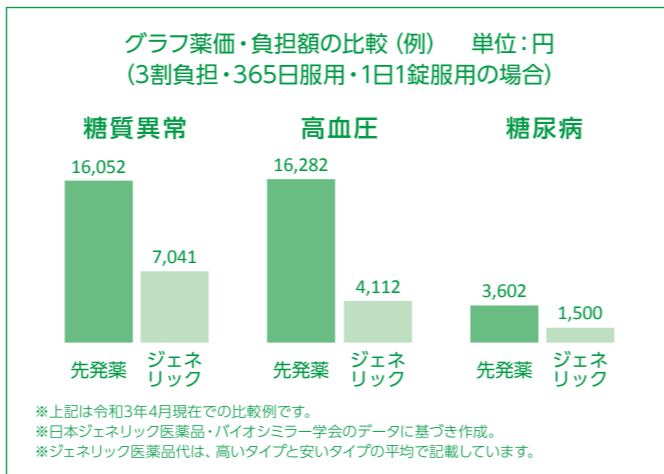
ジェネリック医薬品は、新薬と同様の国の厳しい審査基準を満たしているため、安心してご利用いただけます。

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、目印を付けて間違いにくくなった、など、現代に合わせて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活用ください。
- ジェネリック医薬品の利用にあたっては、医師・薬剤師にご相談ください。

*医療給付係(24番窓口) ☎33-4113

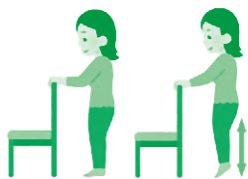
★ 保健師コラム(第3回) ★ ～室内でできる運動不足解消～

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。最近外出の機会も減っており、運動不足や体重増加が気になる方も多いのではないかと思います。そこで、室内でできる簡単な運動について、運動メニューと効率的に実施するポイントをあわせて紹介します。

運動メニュー

① つま先立ち運動

かかとをゆっくりあげて、下につかない程度に降ろす。これを10回×2セット行う。



② 足上げ運動

椅子に座ったまま、片足を椅子の高さまでゆっくりあげて5秒静止しゆっくり降ろす。これを10回×2セット行う。



③ 階段もしくは玄関先の段差等で昇降運動(膝より低い段差で行うこと)

右足→左足の順で1段のぼる。その後、右足→左足の順で降りる。背中を伸ばした状態をキープし、しっかりと腕を振りながら登り降りを行う。これを10分間×3回(インターバル1分間)



実践のポイント

Point1 軽めの運動からはじめ、無理をしない

運動強度は徐々に増やしていきましょう。

Point2 定期的に取り組むこと

週に3日以上は体を動かすようにしましょう。

Point3 大きな筋肉を動かすこと

下半身(特に太もも、ふくらはぎ、お尻)を動かすことで基礎代謝を上げ、肥満を予防し、体力や筋力の維持・向上につながります。

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i～iiiのすべてに該当する世帯

- i : 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
- ii : 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
- iii : 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3年4月1日から令和4年3月31日までの納期にかかる令和3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(d)	
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	10/10
	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

※減免額=A×B/C×(d)

(4) 申請受付期間及び申請方法

令和4年3月31日までに窓口又は郵送により受付

詳細につきましては、八代市ホームページをご覧ください。八代市国保ねんきん課までお問い合わせください。

※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」に該当した方につきましては、前年の給与所得を100分の30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、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

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 —病気や原因不明の痛み—



- ◆ 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工作中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、国保の資格を有し満40歳以上～75歳未満の方
- ・令和3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、令和3年2月に募集した人間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4年2月以降に受診される方は、できるだけ4月末までに申請されますようお願いいたします。）

※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ので、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

セルフメディケーションに取り組みましょう

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」（WHOの定義）です。

定期的な健康診断や運動、睡眠、食生活、体調管理等を自分自身で行い、日頃から健康を意識するなどセルフメディケーションに取り組むことで、健康を維持・管理する意識が高まり、疾病予防につながることはもちろん、医療費の適正化にもつながります。

軽度な身体の不調を手当するためには、市販薬を使用したり、症状の改善が思わしくない場合には医療機関等を受診したり、適宜判断しましょう。

セルフメディケーション

税 控除 対象

セルフメディケーション税制について

健康の保持増進及び疾病の予防として健康診断などの一定の取り組みを行っている人が、上記マークのある対象市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにしたものです。（令和3年12月31日まで）

対象市販薬を一年間に12,000円を超えて購入した場合、その購入費について所得控除（最大88,000円）が受けられます。お薬の領収書は、捨てずに保管しましょう。

※対象となる医薬品等、制度について詳しくは、厚生労働省のホームページでご確認ください。

*医療給付係（24番窓口） ☎33-4113