

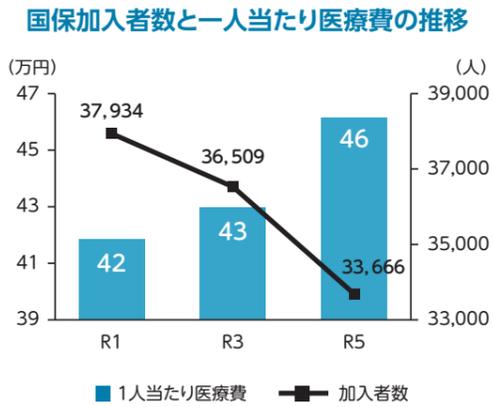
国民健康保険(国保)の健全な運営に協力ください

国保は、病気やけがをしたときに医療費などの負担を軽くするため、全ての加入者がお金を出し合って互いに助け合う制度です。今回は、国保の運営に大きな影響を与える医療費の現状や、国保税の状況について紹介します。

◎問い合わせ 保険年金課 ☎23-2127

増え続ける医療費

加入者数が年々減少する一方で、高齢化や医療技術の高度化に伴い、1人当たりの医療費は増加傾向にあります。令和5年度の1人当たりの医療費は約46万円でした。



医療費の抑制のために

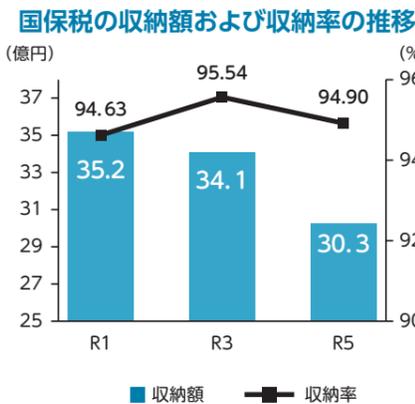
●定期的な健康診断の受診
特定健診を定期的に受診し、病気の早期発見や早期治療を心掛けましょう。

●医療費通知書の確認
市は、治療にかかった医療費額を年6回通知しています。自己負担額を確認して、医療費に対する関心を高めましょう。

●ジェネリック医薬品の利用
新薬に比べて価格が安いため、支払う代金の軽減や医療費全体の抑制にもつながる「ジェネリック医薬品」を利用しましょう。
※ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で作られていて、同等の効果がありません。また、味や臭いの改善、保存性の向上など、さらに工夫されたものもあります

国保税の収納率・収納額

令和5年度の国保税の収納率は94.9%。国保加入者の社会保険や後期高齢者医療保険への移行による加入者減少に伴い、収納額は減少傾向にあります。



国保税の適正な徴収と税負担の公平性を保つために

●夜間窓口の設置
毎週木曜日(祝日を除く)は、19時まで時間を延長して、納税相談を行っています。

●納税お知らせセンターの開設
センターでは滞納者に直接電話で納付を促しています。

●財産調査・差し押さえによる滞納処分

「こけないからだづくり講座」に参加しませんか



住み慣れた地域でいつまでも元気で生活したい。この目的のため、住民主体で実施されている介護予防活動「こけないからだづくり講座」。今回は、講座の概要や効果などについて紹介します。

◎問い合わせ いきいき長寿課 ☎23-2685

講座の内容は?

地域住民を主体に、自治公民館などで週1回以上、椅子に座ってできる体操をしています。半年に1回の健康教育では、理学療法士や歯科衛生士、管理栄養士などの専門職による筋力体操や口腔体操、栄



●何歳から参加できますか?
年齢制限はありません。現在の参加者は70〜80歳代が中心で、90歳以上の参加者もいます。

●養指導を実施。また、地域包括支援センター職員による認知症・成年後見制度の講話や脳を活性化させる「脳トレ」なども実施しています。

「10歳若返る」のは本当?

市では、令和2年度に県立看護大学と連携し、調査・研究を実施しました。その結果、週1回以上の体操を9カ月以上継続することで、マイナス10歳分の運動機能改善効



●ゆっくりした体操より、速くて激しい運動の方が効果があるのでは?
本講座では、地域で元気に生活し続けることを目的に、転ばない、行きたいところに行ける、荷物を持って歩ける、掃除ができるなど、日常生活を支援なく過ごすための筋力の維持・向上を図っています。

●果があることが分かりました。何歳から始めても改善効果は得られますが、年齢が若いほど特に効果が高いことも分かっています。

●ゆっくりした体操より、速くて激しい運動の方が効果があるのでは?
本講座では、地域で元気に生活し続けることを目的に、転ばない、行きたいところに行ける、荷物を持って歩ける、掃除ができるなど、日常生活を支援なく過ごすための筋力の維持・向上を図っています。



滞納者に対して、財産の調査に基づき預貯金など財産の差し押さえを行っています。

納め忘れを防ぐ口座振替

納め忘れを防ぐため、口座振替を促進しています(ウェブ申込みも可)。申し込み方法など詳しくは、問い合わせください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用ください

法律の改正により、12月2日以降は保険証の新規交付や再交付はできなくなり、マイナンバーカード(保険証利用登録済みマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行します。マイナンバーカードは、マイナンバーなどで事前の登録が必要です。マイナンバー保険証がない人は、「資格確認書」を医療機関などで提示して保険給付を受けることができます。資格確認書は、保険証の有効期限前に対象者に送付します



講座の見学や体験はできる?

各地区の地域包括支援センターやいきいき長寿課では、参加希望者の条件に合う講座を紹介しています。※現在、自治公民館を中心に市内270カ所で講座が開講されています。最新の実施会場は、電話またはホームページを確認ください。夏時間や冬時間などで、時間や曜日が変更になっている場合があります。また、市内に在住、在勤、在学する団体向けに「ハロー市役所元氣講座」で本講座の体験会を行っています。気軽に申し込みください。



体験会に参加しませんか

個人で参加できる体験会です。

●場所 イオンモール都城駅前

●日程 11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火)・17日(火)

●時間 10時15分〜11時45分

※受け付けは10時。要申し込み

☎電話または申し込みフォームでいきいき長寿課

