

# 国民健康保険のお知らせ

医療費を抑制して財政への負担を軽減するため、適正な受診に努めていただきますよう、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

## 医療機関のかかりかた

保険事業の健全な運営を維持し、必要な人が適切な診療を受けられるようにするため、医療機関を利用する際には次のような点にご注意ください。

### 診療時間内に受診しましょう

時間外の受診は通常よりも医療費が高くなります。緊急の場合をのぞいて、休日や夜間の受診は避けるようにしましょう。

### かかりつけ医をつくりましょう

身近な医療機関で自分の体の状態を把握しているかかりつけの医師をつくれれば、気になる症状があったときに安心して相談することができます。

### 同じ病気で複数の医療機関を受診することは避けましょう

重複しての受診は医療費がかさむだけでなく、過剰な検査や投薬でかえって体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。

### 医師や薬剤師とよく相談しましょう

受診や薬の服用の際には医師・薬剤師とよく相談し、自分の判断で治療や服用をやめたり、薬の分量を変えたりするのはやめましょう。

## 交通事故などに遭ったとき

交通事故やけんかなど、第三者から受けた傷病による医療費は、原則として加害者が負担することになりますが、その弁償が不十分であったり遅れたりする場合には、保険証を使って治療を受けることができます。ただし、示談をしてしまうと保険証が使えなくなる場合があります。交通事故などで医療機関にかかるときは保険年金課に届け出をお願いします。

## 整骨院・接骨院のかかりかた

整骨院・接骨院で治療を受ける場合、保険証が使える治療と使えない治療があります。治療を受ける場合は負傷の原因（いつ、どこで、何をして、どんな症状があるのか）を正確に伝えましょう。

### 保険証が使える治療

- ・外傷性の打撲、ねんざ、肉ばなれ
- ・骨折、脱臼（緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です）
- ・負傷原因がはっきりしている、「スジ違い」「ぎっくり腰」など

※施術者が世帯主に代わり保険請求を行うため、施術を受けるときには、所定の申請書の受取代理人欄に世帯主の署名が必要です。

### 保険証が使えない治療

- ・仕事や家事など、日常生活からくる単純な疲れや肩こりによるマッサージ代わりの利用
- ・外傷性でない疾患からくる痛みやコリ（神経痛、リウマチ、五十肩、ヘルニアなど）
- ・「ついでにほかの部分」や「付き添いのついでに行ったマッサージ」などの『ついで受診』
- ・症状の改善がみられない長期の施術（痛みの原因が内科的要因も考えられます）

### <医療費通知を活用しましょう>

保険者から定期的に（国保は2カ月に1回）送られてくる「医療費通知」は、みなさんが保険証を使って医療機関にかかった際の情報が記載されているものです。必ず目を通して健康管理にお役立てください。

## 令和4年度の国民健康保険税について

茨城県では、国民健康保険料（税）の算定方式について、令和4年度から、所得割と均等割の2方式に統一する方針を掲げています。

現在4方式を採用している坂東市では、2方式へと移行する場合、資産割と平等割を廃止し、減収となる分を所得割と均等割に上乘せすることになりますので、所得や固定資産、世帯の状況によって大きく税額が変動する可能性があります。

問 保険年金課 ☎0297(21)2187

▼還付金詐欺に気をつけましょう。ATMを操作させお金を返すことはありません