

# グラフで見る長野県国民健康保険の状況

## 多い病気と医療費の割合

下の棒グラフは、中野市で国民健康保険に加入している方が、令和3年5月に受診された医療費の額を、年齢階層別、病気の種類にまとめたものです。

年齢別の医療費は、65歳～74歳が高いことがわかります。

また、病気の種類別では、いわゆる「生活習慣病」と呼ばれる病気である循環器系の疾患（高血圧や心臓病、脳血管疾患など）や消化器系の疾患（歯、胃、肝臓など）が依然として多いようです。

自分の生活習慣を見直しましょう。

## 生活習慣病を防ごう 身につけよう「よい生活習慣」

生活習慣が健康に大きく影響することがわかっています。

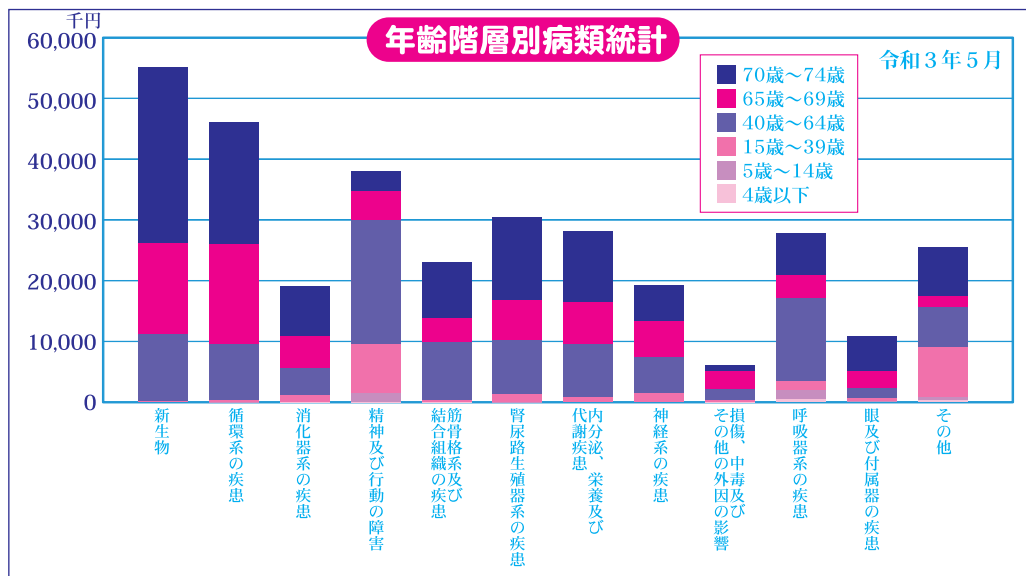
医療費の伸びを抑えることにもつながりますので、次の生活習慣を見直し、自分の健康を守りましょう。

- **食事** 朝食は毎日しっかり食べ、バランスのよい食生活を心がけ、カロリー、塩分にも気をつけ、不必要な間食はしないようにしましょう。
- **休養** 入浴・睡眠など、生活のリズムを整えましょう。また、ストレスをためない、無理をしない、くよくよしないで、上手に気分転換を図りましょう。
- **運動** 定期的に運動をし、なるべく歩きましょう。
- **飲酒** 適量を守り、休肝日は週に連続して2日を目標にしましょう。
- **喫煙** タバコは吸わないよう、あきらめずに禁煙に挑戦しましょう。

### 定期健診のすすめ

生活習慣病の早期発見、早期治療のために、定期健診や人間ドックを積極的に受けましょう。

また、長野県国民健康保険では、国民健康保険加入の方が指定医療機関で人間ドックを受診する際の健診費用の一部を助成しています。13ページをご覧ください、積極的にご利用ください。



## 長野県国民健康保険加入の方の出産育児一時金の支給について

### 出産育児一時金の支給

● **長野県国民健康保険の被保険者が出産したときに42万円が支給されます**

妊娠12週(85日)以降であれば死産・流産でも支給されます。(産科医療補償制度に加入していない分娩機関の場合は40万8千円となります。)

(※会社等を退職後6ヶ月以内に出産した方は、以前に加入していた健康保険から出産育児一時金が支給されます。該当される方は以前に加入していた健康保険組合等にご確認ください。健康保険から支給された場合は国民健康保険からは支給されません。)

長野県国民健康保険以外に加入されている方は、お勤め先の会社等の事務の方等にご確認ください。

### 直接支払制度について

医療機関等において被保険者が出産育児一時金支給の申請及び受取について代理契約を締結(合意文書)する手続きのみで、窓口で出産費用を現金等で支払わなくて済むようになります。被保険者のみなさんにとって手続きの面の負担が軽減される制度です。この制度を利用することが原則ですが、出産費用を全額窓口で支払った場合は、現金等(口座振替)で受け取ることも可能です。

### 医療機関での手続き

医療機関の窓口等において申請・受取に係る代理契約を締結(合意文書)していただけます。

### 出産育児一時金差額支給または直接支払制度を利用しない場合の申請に必要なもの

- ①被保険者証
- ②振込預金口座番号等  
のわかるもの
- ③直接支払制度を利用する旨の書類(合意文書)
- ④医療機関等から交付される出産費用の領収・明細書
- ⑤死産・流産の場合は医師の証明書

※直接支払制度を利用しなかった場合についても、市へ申請することにより出産育児一時金が支給されます。その場合は上記の合意文書に直接支払制度を利用していない旨の記載が必要になります。

● **出産育児一時金の請求権の時効は出産の日の翌日から起算して2年間です。**

## 長野県国民健康保険加入の方の葬祭費の支給について

長野県国民健康保険の被保険者がお亡くなりになった際、喪主に5万円が支給されます。

### 【申請に必要なもの】

- ①葬祭を行ったことを確認できる書類
- ②申請書
- ③通帳
- ④印かん(振込口座が喪主以外の場合)

**交通事故にあったら** 交通事故等の第三者行為で、けがなどした場合、**第三者の行為による被害届を必ず市へ提出してください。**

お問い合わせ先 市民課 国保年金係 (内線296・304・237)