

<令和5年度版>

ヨコハマ 国保だより

今年度から誌面内容を変更いたしました。

これまで掲載していた、国民健康保険の制度（保険給付の内容や保険料の納め方など）については、「国民健康保険ガイドブック」(*)をご覧ください。

(*) ガイドブック冊子版は、各区役所保険年金課で配付しています。
また、横浜市ウェブページにも掲載しています。



横浜市国保ガイドブック

Q検索

国保トピックス

◆被保険者証の一斉更新を行います！（令和5年7月に発送します）

令和5年8月1日から国民健康保険の被保険者証が新しくなります。

新しい被保険者証は、世帯で国民健康保険に加入されている方全員分をまとめて、世帯主様あてに『転送不要の簡易書留郵便』にてお送りします。

7月31日までに配達されるスケジュールでお送りしますのでご了承ください。

◆マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

マイナンバーカードの読み取り機がある医療機関や薬局の窓口で利用できます。

利用できる医療機関・薬局や健康保険証利用の申込方法等については、厚生労働省ウェブページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用

Q検索



※マイナンバーカードの申請方法は、マイナンバーカード総合サイトをご覧ください。

（上記の厚生労働省ウェブページから、マイナンバーカード総合サイトにアクセスできます）

◆出産育児一時金の支給額が50万円になりました。

国民健康保険加入者が令和5年4月1日以降に出産した際に、支給される出産育児一時金の支給額が、42万円から50万円に増額。

直接支払制度を利用し、出産費用が出産育児一時金相当額（50万円）を下回った場合は、区役所保険年金課へ申請することで、50万円との差額が支給されます。

横浜市 出産育児一時金

Q検索



◆保険料の口座振替のお申込みが便利になりました！

インターネットから口座振替のお申込みができるようになりました！

詳しくは横浜市ウェブページをご覧ください。

横浜市 web 口座振替

Q検索



横浜市国民健康保険

令和5年6月発行 横浜市健康福祉局保険年金課

医療費が増えています

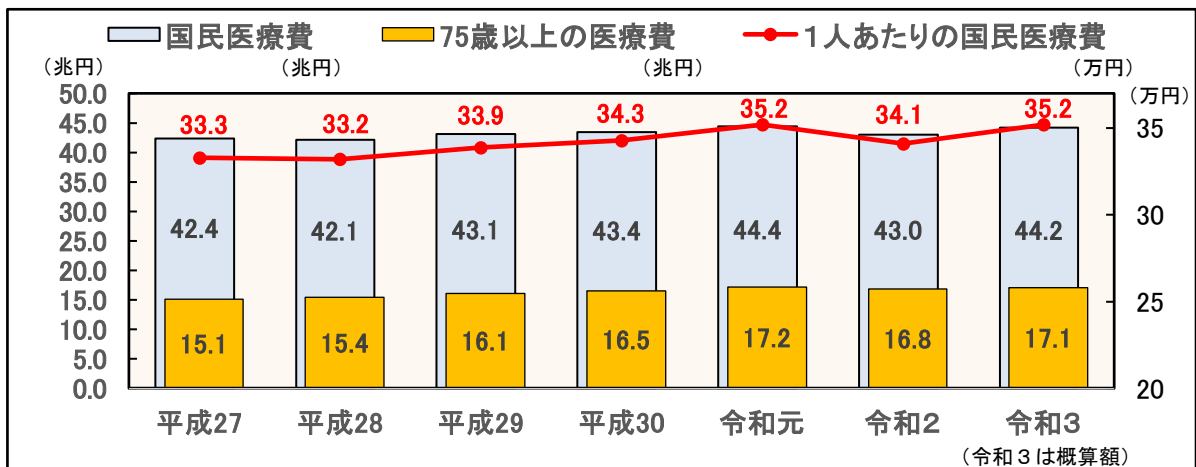
◆医療費のしくみ

日本では国民皆保険といって、すべての方が安心して医療機関にかかることができるように、いずれかの医療保険制度に加入して保険料を負担することになっています。

この制度によって、国民健康保険に加入のみなさまが医療機関にかかったとき、窓口で支払う金額はかかった医療費の3割（70歳以上の方は2割または3割、小学校就学前は2割）となります。残りの7割または8割は国民健康保険（保険者）から支払われます。

◆国民医療費について

現在の日本では、生活習慣病の増加、医療技術の高度化、高齢者の増加などを背景に、医療費が増え続ける傾向にあります。このまま医療費が増え続けると、医療保険財政が苦しくなり、保険料の負担が増えるだけでなく、支え合いのしくみが壊れてしまうことになりかねません。



おもな生活習慣病と医療費（令和2年度）

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症による受診控え等の影響で減少したとされています。

がん	4兆1,252億円	糖尿病	1兆1,833億円
脳血管疾患(脳梗塞)・	1兆8,098億円	狭心症・心筋梗塞等	6,735億円
高血圧	1兆6,919億円	その他	19兆6,654億円
腎臓病	1兆6,322億円		

医科医療費 30兆7,813億円



出典:厚生労働省「国民医療費」(平成27～令和2)、「医療費の動向」(令和3)

医療費の適正化に関するお知らせ

◆「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」について

ジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代が一定以上安くなる可能性のある横浜市国民健康保険加入者の方に、利用差額を試算した「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りしています。

◆「医療費のお知らせ」について

年に1回（毎年2月頃）、医療機関を受診した世帯全員の医療費の総額等が示した「医療費のお知らせ」を、世帯主の方あてにお送りしています（世帯の中に受診者がいなければ送付されません）。このお知らせは、国民健康保険の医療費負担のしくみや皆様の健康に関する認識を深めていただくためにお送りするものです。

特定健診・特定保健指導

◆特定健康診査（特定健診）

1年に1回、受診しましょう！

【対象】横浜市国民健康保険に加入する40歳～74歳の方

【費用】**0円**（約10,000円かかる検査が無料）

【実施内容】問診、身体診察、身長、体重、腹囲測定、血圧測定、尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血）、血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、クレアチニン、尿酸、eGFR、GOT、GPT、 γ -GTP）

《受診までのステップ》



横浜市ウェブサイトから検索できます。

横浜市 特定健診実施機関 🔍 検索



「横浜市国民健康保険の特定健診」と伝えてください。

【健診当日の持ち物】

①受診券、②問診票

③保険証 または マイナンバーカード（保険証利用登録済みのもの）※

※マイナンバーカードで受診可能な医療機関のみ可。

利用可否は、医療機関に直接お問い合わせください。



[受診券がお手元がない方はこちらから⇒](#)

（受診券発行申請フォーム）

◆特定保健指導

【対象】特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方

（保健指導の対象となった方には、特定保健指導利用券が郵送されます）

【費用】**0円**（約1万円から数万円相当の専門家による健康支援プログラムが無料）

【内容】保健師や管理栄養士などが、月に1回程度、電話や面談等により生活習慣改善のサポートをします（期間：3か月間）。

特定健診・特定保健指導に関する問合せは「横浜市けんしん専用ダイヤル」まで

電話 045-664-2606 FAX 045-663-4469

受付時間：月曜日～土曜日（祝休日・年末年始は除く）午前8時30分から午後5時15分まで

上手な医療機関のかかり方

◆セルフメディケーションをはじめましょう

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」です。日頃からできることを実践し、医療費の節約に役立てましょう。

◆ポリファーマシーを防ぎましょう

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことです。特に高齢者は、ふらつきや転倒、認知機能障害などを引き起こす危険があるので要注意です。また、薬の飲み間違いや、飲み忘れによって残薬が増える原因にもなります。薬のことで心配なことがあれば「かかりつけ医師・薬剤師」に相談しましょう。

◆お薬手帳は1冊にまとめる

お薬手帳が複数あると、薬の飲み合わせや重複がチェックできずに体に悪影響を及ぼすことがあります。必ず1冊にまとめて管理しましょう。

こんなときは忘れずに届出を

◆国民健康保険の資格に変更があったときは、14 日以内にお住まいの区の区役所保険年金課保険係に届出をお願いします。

横浜市国民健康保険に入るとき

- ・職場の健康保険や国民健康保険組合をやめたとき
- ・市外から転入してきたとき
- ・生活保護を受けなくなったとき
- ・子どもが生まれたとき

横浜市国民健康保険をやめるとき

- ・職場の健康保険や国民健康保険組合に加入したとき
- ・市外に転出したとき
- ・生活保護を受けたとき
- ・死亡したとき

その他

- ・市内で引っ越したとき
- ・氏名、世帯主が変わったとき
- ・修学のため市外で生活するとき
- ・保険証をなくしたとき

※届出に必要なものは、横浜市ウェブページをご覧ください。

こんなときは忘れずに届出を

🔍検索



お知らせ

◆医療費（一部負担金）の支払いに困ったとき

被災したときや病気や失業などの理由により、医療機関の窓口で一部負担金を支払うことができないときは、その状況に応じて一部負担金の減額、免除又は徴収猶予の制度を利用できる場合があります。事前に区役所保険年金課保険係へご相談ください。

◆交通事故等にあったとき

交通事故等、第三者（加害者）から傷害を受けた場合、原則として医療費は加害者の負担となります。事情により国民健康保険で治療を受けた場合は、加害者の過失の割合に応じて国民健康保険からも加害者に対し、保険分の請求を行います。

必ず届出を

国民健康保険を使って治療を受けるときは、「第三者の行為による傷病届」の提出が必要です。警察の事故証明書なども必要になります。

示談をする前に

被害者と加害者の示談が成立してしまうと、その内容が優先され、示談後に国民健康保険で立て替えた医療費を加害者に請求できなくなる場合がありますので、示談の前にご相談ください。

国保の届出・お問い合わせは、お住まいの区の区役所保険年金課保険係へ
(各区保険年金課の電話番号・FAX 番号は横浜市ウェブページをご覧ください)

横浜市区役所保険係

🔍検索



医療費や保険料の還付金が ATM で支払われることは絶対にありません！
「お金が返ってくるので ATM に行くように」は詐欺です。ご注意ください。