

保存版

知っ得ガイド

ほけん

医療

介護

[2023年度版]



西都市

令和5年度健康カレンダー

4月		5月	6月	7月	8月	9月
1(土)	4/1～翌年2/29 国保：特定健診 後期：健康診査 開始	1(月)	1(木)	1(土)	1(火)	1(金)
2(日)		2(火)	2(金)	2(日)	2(水)	2(土)
3(月)		3(水) 憲法記念日	3(土)	3(月)	3(木)	3(日)
4(火)		4(木) みどりの日	4(日)	4(火)	4(金)	4(月)
5(水)		5(金) こどもの日	5(月)	5(水)	5(土)	5(火)
6(木)		6(土)	6(火)	6(木)	6(日)	6(水)
7(金)		7(日)	7(水)	7(金)	7(月)	7(木)
8(土)		8(月)	8(木)	8(土)	8(火)	8(金)
9(日)		9(火)	9(金)	9(日)	9(水)	9(土)
10(月)		10(水)	10(土)	10(月)	10(木)	10(日)
11(火)		11(木)	11(日)	11(火)	11(金) 山の日	11(月)
12(水)		12(金)	12(月)	12(水)	12(土)	12(火)
13(木)		13(土)	13(火)	13(木)	13(日)	13(水)
14(金)		14(日)	14(水)	14(金)	14(月)	14(木)
15(土)		15(月)	15(木)	15(土)	15(火)	15(金)
16(日)		16(火)	16(金)	16(日)	16(水)	16(土)
17(月)		17(水)	17(土)	17(月) 海の日	17(木)	17(日)
18(火)		18(木)	18(日)	18(火)	18(金)	18(月) 敬老の日
19(水)		19(金)	19(月)	19(水)	19(土)	19(火)
20(木)		20(土)	20(火)	20(木)	20(日)	20(水)
21(金)		21(日)	21(水)	21(金)	21(月)	21(木)
22(土)		22(月)	22(木)	22(土)	22(火)	22(金)
23(日)		23(火)	23(金)	23(日)	23(水)	23(土) 秋分の日
24(月)		24(水)	24(土)	24(月)	24(木)	24(日)
25(火)		25(木)	25(日)	25(火)	25(金)	25(月)
26(水)		26(金)	26(月)	26(水)	26(土)	26(火)
27(木)		27(土)	27(火)	27(木)	27(日)	27(水)
28(金)		28(日)	28(水)	28(金)	28(月)	28(木)
29(土) 昭和の日		29(月)	29(木)	29(土)	29(火)	29(金)
30(日)		30(火)	30(金)	30(日)	30(水)	30(土)
		31(水)		31(月)	31(木)	
				※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第1期納期 (※2) (7月31日納期限)	※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第2期納期 (※2) (8月31日納期限)	※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第3期納期 (※2) (10月2日納期限)

※1 特定健診及び各種検診の時間と場所等については、「Ⅰ健康づくり（1～12ページ）」をご覧ください。
※2 国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の口座振替日は各納期の26日（12月納期分は25日）です。ただし、当日金融機関が休日の場合は翌営業日になります。

令和5年度健康カレンダー

10月	11月	12月	1月	2月	3月
1(日)	1(水)	1(金)	1(月) 元日	1(木)	1(金)
2(月)	2(木)	2(土)	2(火)	2(金)	2(土)
3(火)	3(金) 文化の日	3(日)	3(水)	3(土)	3(日)
4(水)	4(土)	4(月)	4(木)	4(日) 特定健診・肺がん検診・大腸がん検診（保健センター）	4(月)
5(木)	5(日)	5(火)	5(金)	5(月)	5(火)
6(金)	6(月)	6(水)	6(土)	6(火)	6(水)
7(土)	7(火)	7(木)	7(日)	7(水)	7(木)
8(日)	8(水)	8(金)	8(月) 成人の日	8(木)	8(金)
9(月) スポーツの日	9(木)	9(土)	9(火)	9(金)	9(土)
10(火)	10(金)	10(日)	10(水)	10(土)	10(日)
11(水)	11(土) 特定健診・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診（保健センター）	11(月)	11(木)	11(日) 建国記念の日	11(月)
12(木) 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診（三納地区館）	12(日)	12(火)	12(金)	12(月) 振替休日	12(火)
13(金)	13(月)	13(水)	13(土)	13(火)	13(水)
14(土)	14(火)	14(木)	14(日)	14(水) 特定健診・大腸がん検診（西都市コミュニティセンター）	14(木)
15(日)	15(水)	15(金)	15(月)	15(木)	15(金)
16(月)	16(木) 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診（市役所穂北支所）	16(土)	16(火)	16(金)	16(土)
17(火) 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診（都於郡地区館）	17(金)	17(日)	17(水) 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診（保健センター）	17(土)	17(日)
18(水)	18(土)	18(月)	18(木)	18(日)	18(月)
19(木)	19(日)	19(火)	19(金)	19(月)	19(火)
20(金)	20(月)	20(水)	20(土)	20(火)	20(水) 春分の日
21(土)	21(火)	21(木)	21(日) 子宮頸がん検診（保健センター）	21(水)	21(木)
22(日)	22(水)	22(金)	22(月)	22(木)	22(金)
23(月)	23(木) 勤労感謝の日	23(土)	23(火)	23(金) 天皇誕生日	23(土)
24(火)	24(金)	24(日)	24(水)	24(土)	24(日)
25(水)	25(土)	25(月)	25(木)	25(日)	25(月)
26(木)	26(日)	26(火)	26(金)	26(月)	26(火)
27(金) 子宮頸がん検診（保健センター、穂北地区）	27(月)	27(水)	27(土)	27(火)	27(水)
28(土)	28(火)	28(木)	28(日)	28(水)	28(木)
29(日)	29(水)	29(金)	29(月)	29(木)	29(金)
30(月)	30(木)	30(土)	30(火)		30(土)
31(火) 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診（三財地区館）		31(日)	31(水)		31(日)
※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第4期納期（※2） （10月31日納期限）	※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第5期納期（※2） （11月30日納期限）	※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第6期納期（※2） （12月25日納期限）	※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第7期納期（※2） （1月31日納期限）	※国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 第8期納期（※2） （2月29日納期限）	

※1 特定健診及び各種検診の時間と場所等については、「I 健康づくり（1～12ページ）」をご覧ください。
※2 国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の口座振替日は各納期の26日（12月納期分は25日）です。ただし、当日金融機関が休日の場合は翌営業日になります。

目 次

I 健康づくり

- 1 健診および健康相談のご案内・・・・・・・・・・ 1
- 2 予防接種のご案内・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 3 母子保健事業のご案内・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 4 栄養改善事業のご案内・・・・・・・・・・・・・・ 18

II 保険制度

- 1 国民健康保険制度・・・・・・・・・・・・・・ 19
- 2 後期高齢者医療制度・・・・・・・・・・・・・・ 23
- 3 こんなときは手続きを・・・・・・・・・・・・・・ 26
- 4 介護保険制度・・・・・・・・・・・・・・ 29

III 医療サービス・給付を受ける

- 1 高額医療・・・・・・・・・・・・・・ 31
- 2 入院する時の食事代・・・・・・・・・・・・・・ 34
- 3 医療費の限度額認定証・減額認定証・・・・・・・・ 36
- 4 高額医療・高額介護合算制度・・・・・・・・・・・・ 38
- 5 特定疾病・・・・・・・・・・・・・・ 40
- 6 出産育児一時金・・・・・・・・・・・・・・ 42
- 7 補装具をつくったとき・・・・・・・・・・・・・・ 43
- 8 葬祭費・・・・・・・・・・・・・・ 43
- 9 はり・きゅう・あんま費の助成・・・・・・・・・・ 44

IV 介護サービス・給付を受ける

- 1 介護の手続を行う・・・・・・・・・・・・・・ 45
- 2 介護のサービスを利用する・・・・・・・・・・・・・・ 46
- 3 地域支援事業を利用する・・・・・・・・・・・・・・ 50

I 健康づくり

1. 健診および健康相談のご案内



(1) がん検診 ～がん検診は安心の第一歩～

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんによる死亡を減らすためには、早期発見・早期治療が大切です。検診では、症状の出ない早期のうちにがんを発見できます。検診を受けたことのない方はぜひ今年から、いつも受けている方はこれからも定期的にがん検診を受けましょう。

検診名	内容	対象者
胃がん	バリウムによるX線検査 または内視鏡検査	40歳以上（年度年齢）
大腸がん	便潜血検査（2日法）	40歳以上（年度年齢）
肺がん	胸部X線検査	40歳以上（年度年齢）
	ヘリカルCT	40歳～64歳（年度年齢）
前立腺がん	血液検査（PSA検査）	50歳以上（年度年齢）の男性
乳がん	マンモグラフィ検査 超音波検査	30歳以上（年度年齢）の女性で、 前年度に受診していない方
子宮がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性（年度年齢）

※がん検診料金につきましては、健康推進係へお問い合わせください。

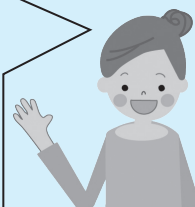
※満70歳以上の方、65歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方及び市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です。市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は保護証明を持参してください。（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません。）

※西都市国民健康保険に加入されている方、JA西都女性部に加入されている本人・家族の方は補助がありますので、保険証や農協助成券を持参してください。

市のがん検診は、集団検診か個別検診かどちらかを年度内（5～2月）に1回のみです。（乳がん検診のみ2年に1回の補助になります。肺がん検診は集団のみ実施しています。）

個別検診の実施医療機関については、11ページをご覧ください。

4月末に「がん検診 受診券」を男性：40歳以上、女性：20歳以上の方に郵送します。受診時は、事前に各申込先へ予約のうえ、受診券を必ず提出してください。





《胃がん集団検診》 バリウムによる胃部X線間接撮影

※健康づくり協会のバスがきます。

日 程	曜日	検診場所	受付時間
6月 8日	木	保健センター	7:40～9:00
7月 5日	水	保健センター	7:40～9:00
8月24日	木	保健センター	7:40～9:00
9月25日	月	保健センター	7:40～9:00
10月12日	木	三納地区館	8:00～9:00
10月17日	火	都於郡地区館	8:00～9:00
10月31日	火	三財地区館	8:00～9:00
11月11日	土	保健センター	7:40～9:00
11月16日	木	市役所穂北支所	8:00～9:00
1月17日	水	保健センター	7:40～9:00

※健康管理課 健康推進係（TEL43-1146）へお申込みください。

《子宮頸がん集団検診》 ※健康づくり協会のバスがきます。

日 程	曜日	検診場所	受付時間
6月21日	水	JA東米良支所	9:00～ 9:05
		市役所穂北支所	11:00～11:15
		三財地区体育館	14:00～14:30
7月24日	月	保健センター	9:30～10:30
			13:30～14:00
9月5日	火	都於郡地区館	9:00～ 9:15
		三納地区館	11:00～11:15
10月27日	金	保健センター	9:30～10:30
		市役所穂北支所	13:30～13:45
1月21日	日	保健センター	9:00～10:30

※健康管理課 健康推進係（TEL43-1146）へお申込みください。

《乳がん集団検診》【完全予約制】

※日時や場所等については、お知らせやホームページ、または、4月末に郵送いたします「がん検診受診券はがき」をご覧ください。

《大腸がん集団検診》 *高野会総合健診センターが実施します。

日程・時間・場所：9月頃を予定しています。詳細は、7月頃にお知らせやホームページ等でご案内します。ご確認ください。

《肺がん検診（胸部×線検査）》 ＊集団のみ実施

対象者： 40歳～64歳（年度年齢）
※65歳以上の方は、結核・肺がん検診の対象者となり、個別にご案内が届きます。

料 金： 無料

内 容： 胸部エックス線検査
痰の検査（50歳以上で喫煙指数600以上の方のみ）
※喫煙指数：1日のたばこの本数×喫煙年数

持参するもの： 令和5年度がん検診受診券

※日時や場所等については、お知らせやホームページ、または、4月末に郵送いたします「がん検診受診券はがき」をご覧ください。

《肺がん検診（ヘリカルCT）》【完全予約制】 ＊集団のみ実施

対象者： 40歳～64歳（年度年齢）
日 程： 9/25（月）、11/11（土）
時 間： 9:00～11:30、13:00～15:30
※午前中は、西都市国保特定健診を受診される方のみ対象となります。
※西都市国保の簡易人間ドックを受診される方及び肺がん検診（胸部×線検査）を受診される方は受診できません。

場 所： 保健センター

申込先： 健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）

《前立腺がん検診》

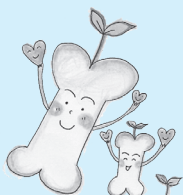
場 所： 市内の指定医療機関および集団検診（西都市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の方のみ）

申込先： 個別検診の方は、指定医療機関へ直接お申し込みください。
集団検診の方は、健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）

(2) 骨粗鬆症検診



骨がスカスカになり骨折や腰痛を起こしやすくなる骨粗鬆症。特に女性はホルモンの影響で骨粗鬆症になりやすいと言われています。骨の状態は検査をしてみないとわかりません。ぜひ検診を受けて、ご自分の骨の状態を確認してみてください。



対象者：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、
65歳、70歳、75歳の女性（年度年齢）

期間：5月～翌年2月

場所：市内の指定医療機関

費用：500円

（ただし、西都市国民健康保険の方は250円、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、65歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方、満75歳の方は無料）

※市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明書を、生活保護世帯の方は生活保護受給証明書を持参してください。（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません。）

(3) 肝炎ウイルス検診



B型及びC型肝炎ウイルスは、主に血液を介して感染します。また、感染していても自覚症状のないことが多く、本人が気づかいうちに肝炎から肝硬変や肝がんへ進行することがあります。そのため、検査を受けて早期に感染を発見し、適切な治療を行うことが大切です。

感染の有無は、血液
検査で分かります。

対象者：40歳の方（年度年齢）

41歳以上で、これまで検診を受ける機会を逃した方

期間：5月～翌年2月

場所：市内の指定医療機関および集団検診

※集団検診は西都市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の方のみ

費用：1,200円または1,700円（B型＋C型）

（満70歳以上の方、65歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料）

※市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は保護証明を持参してください（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません。）

申込先：健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）

申込み後、「肝炎ウイルス検診受診票」を発行します。

(4) 西都市国保特定健診・特定保健指導

～受けられていますか？特定健診・・・～



特定健診は 40 歳～75 歳未満の方が対象で、メタボリックシンドロームに着目した血管を守る大切な検査です。今の自分の健康状態を医学的に知ることができ、自覚症状のない生活習慣病の芽を摘み取るチャンスにつながります！

病気を未然に防ぐことができれば、医療費もかからず、これからもイキイキと健康で明るい生活を過ごすことができます。

《健診までの流れ》

- ①4 月 1 日から 5 月 31 日までは、保険証で特定健診の受診ができます。
また対象者の方には、5 月下旬に受診券を送付します。
※受診券の発送後は保険証による受診はできませんのでご注意ください。
- ②電話で予約します。
- ③自己負担額 無料

《健診の方法》

- *個別健診：市内 14 か所の医療機関で実施します。事前に医療機関へ電話予約をお願いします（詳細は 11 ページをご参照ください）。
- *集団健診：保健センターや各地区の地区館にて実施します。事前に健康管理課 国保係（Tel43-0378）へ電話予約をお願いします。

《検査項目》

【血液検査】

- 脂質 ①中性脂肪 ②HDL コレステロール ③LDL コレステロール
- 肝機能 ①GPT ②GOT ③γ-GTP
- 腎機能 ①血清クレアチニン ②尿酸
- 血糖 ①空腹時血糖 ②HbA1c

【その他の検査】

尿検査（蛋白・潜血・糖）、身体計測、血圧測定、医師による診察
貧血検査、心電図検査



《健診を受ける際の注意点》

- ①前日の夜 9 時以降の食事、アルコールは控えてください。血液検査に影響します。水・お茶は飲んでもかまいません。
- ②薬を飲んでいる方は主治医にご相談ください。
- ③体調の良い時に健診を受けてください。

■ 特定健診の集団健診日程

健診日	曜日	健診場所	備考
6月13日	火	コミュニティセンター	検診セット ・肝炎 ・前立腺がん ・胃がんリスク検診 ・肺がん（X線）※2/4のみ ・肺がん（CT）※9/25、11/11のみ ・胃がん（バリウムによるX線） ※6/13、2/4、2/14を除く
7月 5日	水	保健センター	
8月24日	木	保健センター	
9月25日	月	保健センター	
10月12日	木	三納地区館	
10月17日	火	都於郡地区館	
10月31日	火	三財地区館	
11月11日	土	保健センター	
11月16日	木	市役所穂北支所	
1月17日	水	保健センター	
2月 4日	日	保健センター	
2月14日	水	コミュニティセンター	

※事前に、健康管理課国保係（Tel43-0378）へ電話でお申込みください。

※当日の受付時間は、午前 8 時～9 時 30 分です。

混雑を避けるため受付時間を区切ってご案内します。指定された時間に受付をお願いします。

※日時・場所等については変更される場合があります。

変更する場合は、広報紙などでお知らせします。

【健診結果提供のお願い】

国民健康保険に加入されている方で、職場の健診を受けた方は、検査結果の提供をお願いします。この検査結果を特定健診とみなすことで、本市の保健事業計画などに活用させていただきます。

特定保健指導とは？

生活習慣病を改善するチャンスです！



特定健診の結果から個人のリスクや必要に応じて
担当地区の保健師・管理栄養士などがサポートしま
す。

特定保健指導では健診後に、健診結果と問診に基づき、生活習慣病の発症リスク
などから3つのグループに分かれて、各個人にあわせたサポートが受けられます。

健康な人も含め
全ての人に



情報提供

健診結果から現在の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。

- 健診結果の見方
- 具体的な健康づくりの方法

メタボリック
シンドローム予備群



動機付け支援

健診結果から現在の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、自らが改善目標などを決め、行動に移すことができるようなサポートが受けられます。

- 初回（個別面接）
- 3か月以上経過後
（面接または電話などで健康状態や生活習慣の確認）

メタボリック
シンドローム該当者



積極的支援

生活習慣の改善に向けて、取り組むべき目標や実践が可能となる行動目標を本人が決め、継続的に実践できるようなサポートが受けられます。

- 初回（個別面接）
- 3か月以上の継続的な支援
（個別面接）
- 上記支援終了後
（面接などで健康状態や生活習慣の確認）

(5) 後期高齢者の健診について

①後期高齢者健康診査

後期高齢者医療制度に加入されている方は、健康の保持増進、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的として健康診査を実施しています。

毎日を元気で快適に暮らしていくために、年一回は、健康診査を受けましょう。

《健診までの流れ》

- ① 4月1日から5月31日までは、保険証で受診ができます。
また対象者の方には、5月下旬に受診券を送付します。
※受診券の発送後は、保険証による受診はできませんのでご注意ください。
- ② 電話で予約します。
- ③ 自己負担額 **無料**（年1回）

《健診項目》

- 質問（問診）
- 身体計測（身長・体重・BMI）
- 身体診察
- 血圧測定
- 血液検査（肝機能・脂質・血糖・腎機能）
- 尿検査（蛋白・糖）
- 貧血検査

※生活習慣病等で医療機関を受診されている方は、かかりつけ医にご相談のうえ、受診してください。

《健診の方法》

- ＊**個別健診**：市内14か所の医療機関で実施。事前に医療機関へ電話予約をお願いします（実施医療機関は11ページ参照）。
- ＊**集団健診**：保健センターや各地区の地区館にて、国保特定健診の集団健診と同じ日程で実施（6ページ参照）。事前に健康管理課高齢者医療係（Tel 43-0378）へ電話予約をお願いします。

■健診後に、健診結果に応じて、保健師・管理栄養士が訪問や電話をすることがあります。

②いきいき歯つらつ健診（歯科健診）

宮崎県後期高齢者医療広域連合は、後期高齢者における口腔機能や咀嚼嚥下機能を維持することで生活の質を高め、健康寿命の延伸を目的に歯科健診（無料）を実施しています。

対象者は、毎年、年度中（4月1日～3月31日）に76歳及び81歳の誕生日を迎える被保険者の方で、毎年6月に受診券を発送しています。

※まずは、かかりつけ歯科医院にご相談ください。かかりつけの歯科医院がない場合は、宮崎県在宅歯科医療相談窓口（Tel 0985-29-0055）にご相談ください。

(6) 国保～簡易人間ドック事業

西都市国民健康保険では、毎年度、「簡易人間ドック」助成事業を実施しています。病気ににかからず健やかに生活するためにぜひ受診してください。

① 対象者（予定）

西都市国民健康保険の加入者のうち、令和5年度中に満25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に到達する方。

※受診日までに西都市国民健康保険の資格を喪失された方は対象外となります。

※令和5年4月以降に特定健診を受診された方は受けることができません。

※保険税に未納のある世帯の方は、納税状況により受診できない場合があります。

※かかりつけ医療機関に通院中の方は、主治医と相談の上、申し込んでください。

②検査内容（予定）

検査項目	検査内容（予定）
基本検査	身体検査、血圧、検尿便、血液学的検査、生化学的検査、胸部X線、エコー（腹部）、心電図、上部消化管検査（胃X線透視または胃内視鏡検査）
下部消化管検査	全大腸内視鏡検査
頭部検査	頭部MRI・MRA検査

③自己負担額 受診項目により、自己負担額が異なります。

④ 受診医療機関・受診期間

市が指定した市内医療機関で、7月～2月（予定）の間に受診します。

⑤申し込み定員 合計300名程度（定員になり次第、締め切ります）

※申込受付は、6月頃を予定しています。

※対象者には、申込受付の開始前（5月中旬頃）にご案内します。

<注意>

対象者、受診項目、定員については、変更となることがあります。この場合は、市の広報等でお知らせするほか、対象となる方には別途お知らせします。

40歳以上の方は、簡易人間ドックまたは特定健診のどちらかしか受けることができません。5月下旬頃に、特定健診の受診券をお送りしますが、該当する方で簡易人間ドックを受診したい場合は、令和5年度中は、特定健診を受けないようにお願いします。

(7) 生活保護の方の健康診査

生活習慣病になる前にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を少しでも減らして予防することを目的とした健診です。脂質・肝機能・血糖などを血液検査で調べられます。毎年健診を受けることで「からだからのメッセージ」を聞くことができます。元気な方も通院されている方も対象になります。



(8) 歯周疾患等検診

歯周疾患とは、歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が歯ぐき（歯肉）に炎症を起こしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気です。生活習慣病の一つであり、知らず知らずのうちに進行してしまいます。ぜひ検診を受けて、ご自身のお口の状態を確認してみてください。

対象者： 40歳、50歳、60歳、70歳の方（年度年齢）

費用： 500円（西都市国民健康保険に加入されている方は半額補助）

（ただし、年度年齢70歳の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料）

※市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は保護証明を持参してください。（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません。）

場所： 市内の指定医療機関

上山歯科医院	尾本歯科医院	かわの歯科	きずな歯科医院
こひつじ歯科クリニック	すが歯科医院	たかみデンタルクリニック	
鳥子いき歯科クリニック	野間歯科医院	長谷川歯科医院	
穂北はせがわ歯科医院	みふね通り歯科クリニック		

※上記の指定医療機関へ直接お電話で予約してください。

検診等実施医療機関

病院・医院名	検診名	健康診査 (生活保護)								
		胃がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	骨粗鬆症	肝炎ウイルス	高齢者健診	国保・後期
上野医院（要予約）	44-5100		○	○			○	○	○	○
上山医院	43-1129						○		○	○
宇和田胃腸内科	42-0111	○	○	○				○	○	○
大塚病院	43-0016	○	○	○		○	○	○	○	○
久保循環器内科医院	32-0373			○					○	
黒木胃腸科医院	43-1304		○	○				○	○	○
こうの整形外科	43-2200						○			
児玉内科クリニック	43-1777		○	○			○	○	○	○
西都児湯医療センター	42-1113	○	○	○				○	○	○
佐藤クリニック	43-5309			○				○	○	○
三財病院	44-5221		○	○			○	○	○	○
すぎお医院	41-1177		○	○			○	○	○	○
鶴田クリニック	42-3741	○	○	○			○	○		
鶴田病院	42-3711	○	○	○		○		○	○	○
富田医院	43-0178		○	○				○	○	○
東米良診療所	46-2335		○	○				○	○	○
さがら病院宮崎	(0985)29-3850				○	○				
河野産科婦人科医院	22-0341				○					
坂田病院	22-3426				○					
はまだレディスクリニック	(0985)39-0087				○					
古賀総合病院	(0985)39-8888				○					
ひろしま通りウィメンズクリニック	(0985)60-7807				○					
はた産婦人科医院	080-8395-2025 予約は月・水・金曜日（祝日は除く）12：30～16：00				○					
花ヶ島ウィメンズクリニック	(0985)25-8883				○					
まつ婦人科クリニック	(0985)62-3555				○	○				
All About Breast 乳腺外科クリニック	(0985)20-0811					○				

※実施期間は、5月～翌年2月です。

（ただし、国保・後期高齢者健診は4月～翌年2月です。）

※個別検診は、各医療機関に直接お申込みください。ただし、乳がん検診は2年に1回の助成となりますので、健康管理課健康推進係（Tel43-1146）へお申込みください。

※肝炎ウイルス検診は、受診票を発行しますので、健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）へお申込みください。

(9) 結核・肺がん検診

感染症予防法により 65 歳以上の方は結核検診受診が義務付けられています。
結核は、過去の病気ではありません。結核予防のために、年に 1 回はレントゲン検診を受けましょう。

- 対象者：西都市在住の 65 歳以上の方（年度年齢）
- 料金：無料
- 内容：胸部エックス線検査
痰の検査（50 歳以上で喫煙指数 600 以上の方のみ）
※喫煙指数：1 日のたばこの本数×喫煙年数
- 持参するもの：結核・肺がん検診受診票（両面 A4 サイズ用紙）
令和 5 年度がん検診受診券

※対象者には事前に、受診票（A4 サイズ）を送付しますので、問診票を記入し受診時には必ずご持参ください。

※日時や場所等については、受診票と一緒に、対象の方に 8 月末に郵送いたしますのでご確認ください。

早期発見は本人の重症化を防ぐためだけではなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。



(10) 健康相談

健康に関する相談に保健師・看護師・管理栄養士が対応します。「健診結果を相談したい」「健康のための食生活・運動について知りたい」「心の不調を感じる」など健康に関する身体や心の相談があれば、いつでもご相談ください。

連絡先：健康管理課 健康推進係
電話 43-1146

2. 予防接種のご案内



《予防接種実施医療機関》

予防接種名 医療機関名	四種混合	二種混合	ポリオ	麻しん・風しん	日本脳炎	B C G	ヒブ	小児肺炎球菌	子宮頸がん予防	みずぼうそう	おたふくかぜ	B型肝炎	ロタウイルス	三種混合	児童インフルエンザ	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌
いわみ小児科医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
上野医院（要予約）															○	○	○
上山医院															○	○	○
上山整形外科クリニック															○	○	○
宇和田胃腸内科																○	○
大塚病院		○		○※											○	○	○
久保循環器内科医院															○	○	○
黒木胃腸科医院															○	○	○
こうの整形外科																○	
児玉内科クリニック																○	○
西都児湯医療センター																○	○
西都病院																○	○
佐藤クリニック																○	○
三財病院															○	○	○
すぎお医院																○	○
鶴田クリニック																○	○
富田医院									○							○	○
東米良診療所																○	○

※麻しん・風しん混合ワクチンは2期に限り、大塚病院でも接種できます。

予防接種名	接種対象者
四種混合ワクチン ジフテリア・百日せき・ 破傷風・不活化ポリオ	1 期初回：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（3 回） 1 期追加：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（1 回） （1 期初回終了後 6 月以上の間隔をおく）
二種混合ワクチン ジフテリア・破傷風	2 期：11 歳以上 13 歳未満の者 （1 回）
ポリオワクチン	1 期初回：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（3 回） 1 期追加：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（1 回）
麻しん風しん混合ワクチン	1 期：生後 12 月から生後 24 月に至るまでの間にある者（1 回） 2 期：5 歳以上 7 歳未満の者で、小学校就学前の 1 年間（1 回）
日本脳炎ワクチン	1 期初回：生後 6 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（2 回） 1 期追加：生後 6 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（1 回） （1 期初回終了後おおむね 1 年おく） 2 期：9 歳以上 13 歳未満（1 回） ※特例措置あり
BCG ワクチン	生後 1 歳に至るまでの間にある者（1 回）
ヒブワクチン	生後 2 月から生後 60 月に至るまでの間にある者 ※接種開始年齢により接種回数に違いがあります。
小児用肺炎球菌 ワクチン	生後 2 月から生後 60 月に至るまでの間にある者 ※接種開始年齢により接種回数に違いがあります。
子宮頸がん 予防ワクチン	小学 6 年生～高校 1 年生相当の女子（3 回） ※キャッチアップ接種あり
みずぼうそう	生後 12 月から生後 36 月に至るまでの間にある者（2 回）
B 型肝炎ワクチン	生後 1 歳に至るまでの間にある者（3 回）
ロタウイルスワクチン	1 価ワクチン：生後 6 週から生後 24 週までの間にある者（2 回） 5 価ワクチン：生後 6 週から生後 32 週までの間にある者（3 回）

※おたふくかぜワクチン、三種混合ワクチンは費用の一部助成を行っています。

※高齢者肺炎球菌の接種を受けるには接種券はがきが必要になります。

※内容などに変更がある場合もありますので、詳しくは回覧板およびホームページをご覧ください。



3. 母子保健事業のご案内

(1) 妊娠したら

①母子健康手帳交付

医師または助産師の診察の結果、妊娠が確認された場合には「母子健康手帳」の交付を受けましょう。毎週火曜日の 13 時から（受付 13 時 30 分まで）保健センターで交付します。（妊娠届にはマイナンバーカード等が必要です。）交付時に母子担当保健師等がお話をさせていただきます。

※体調不良時など交付日以外でも受付しますので事前にお電話でご相談下さい。

② 妊婦健康診査

妊婦健康診査助成券 14 枚と、子宮頸がん検診受診券を交付しています。
※必ず住民票のある市町村から交付されたものをご利用ください。



③助産師ケア事業

県内の助産院で助産師ケア（乳房ケア、相談等）を受けることができます。

(2) 赤ちゃんが生まれたら

①出生届（生後 14 日以内）を市役所に出しに来られた時に、健康管理課健康推進係で育児や産後の過ごし方に関するご相談、諸制度の説明（乳幼児健診や予防接種などの説明等）を行っています。市役所以外で出生届を出された方には、説明資料を郵送いたします。

②赤ちゃんの生まれたときの体重が 2,500 グラム未満の場合、低体重児出生届に必要事項を記入して、健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）まで提出してください。（低体重児出生届にはマイナンバーカード等が必要です。）

(3) 訪問事業について

妊娠・出産・育児において不安・心配のある方に対して、助産師・保健師・管理栄養士が訪問いたします。

(4) 未熟児養育医療について

身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする方に対して、必要な医療費を市が負担する制度です（世帯の課税状況に応じ、自己負担金が生じます）。

（申請にはマイナンバーカード等が必要です。）

(5) 母子の健康診査等について

内容	乳児一般健診	乳児一般健診	乳児一般健診	1 歳 6 か月児健診	3 歳児健診
時期	3～4 か月	6～8 か月	9～11 か月	1 歳 6 か月	3 歳 6 か月
案内	なし (各自で予約)	なし (各自で予約)	なし (各自で予約)	あり (個人通知)	あり (個人通知)
場所	県内の医療機関	県内の医療機関	県内の医療機関	保健センター	保健センター

①新生児聴覚検査

新生児聴覚検査の費用を助成します。(AABRによる検査のみ)

②産婦健康診査

産後 2 週間健診、産後 1 か月健診の費用を助成します。

③産後ケア事業 ※利用するには申請が必要です。

産婦と赤ちゃんで、育児支援者のいない方の内、産後の精神的な落ち込みや、強い育児不安がある方を対象に、助産師等によるケアを行います。

④乳児一般健康診査(医療機関)

受診票を利用して、県内の医療機関にて無料で 3 回、乳児一般健康診査を受けることができます。1 枚目は 3～4 か月、2 枚目は 6～8 か月、3 枚目は 9～11 か月の間にご利用ください。1 歳のお誕生日を過ぎると使用できなくなります。

※①、②、④については、必ず、住民票のある市町村から交付された助成券・受診券をご利用ください。助成券・受診券は母子健康手帳交付の際にお渡しします。

⑤1 歳 6 か月児健康診査(集団健診)

受付時間：12 時 45 分～13 時 30 分 ※変更になることもあります。

内容：問診、計測、小児科診察、歯科診察、個別相談(保健・栄養・心理・保育)

⑥3 歳児健康診査(集団健診) ※3 歳 6 か月時に行います。

受付時間：12 時 45 分～13 時 15 分 ※変更になることもあります。

内容：尿検査、問診、計測、小児科診察、歯科診察、フッ化物塗布(希望者)、機器による視力検査(全員)、聴力検査(再検査を必要とする児)、個別相談(保健・栄養・心理)、手作りおやつ配布、ブックフォロー絵本の配布

⑦2 歳児歯科健診(医療機関)

乳歯は 3 歳までにほぼ生えそろう、生えたての乳歯は、非常にむし歯になりやすい状態にあります。

西都市では、1 歳 6 か月児は、ほとんどむし歯がありませんが、3 歳児になると約 6 人に 1 人はむし歯が見られ、全国的にも高い状況となっています。大切な乳歯をむし歯から守るため、2 歳の時期に、ぜひ歯科健康診査・フッ化物塗布を



受け、大切な歯を守りましょう。

対象者：2歳児

費用：無料

内容：歯の診察・ブラッシング指導・食生活習慣指導・フッ化物塗布

場所：指定医療機関（直接お電話で予約してください）

上山歯科医院 尾本歯科医院 かわの歯科 きずな歯科医院
こひつじ歯科クリニック すが歯科医院 たかみデンタルクリニック
鳥子いき歯科クリニック 野間歯科医院 長谷川歯科医院
穂北はせがわ歯科医院 みらね通り歯科クリニック
（※）宮崎歯科福祉センター

（※）障がいがあるために一般の歯科医院受診が困難な方へ2歳児歯科健診を実施します。受診を希望される方は、健康管理課健康推進係（TEL43-1146）までご連絡ください。

（6）各種学級について ※必ず予約が必要です。

①育ちのひろば

対象：1歳6か月児～6歳児とその保護者（定員あり）

内容：個別相談など ～ 公認心理師・言語聴覚士等が個別に相談をお受けします（言葉が遅い・落ち着きがない・お友達と上手に関われないなど）。

場所：保健センター



②5歳児相談

対象：年中児とその保護者（定員あり）

内容：発達確認票の自己チェックと公認心理師、言語聴覚士による発達相談

場所：保健センター

※健診・学級の日程など、詳しくは回覧板およびホームページをご覧ください。

（7）西都市子育て世代包括支援センター

妊産婦、乳幼児及びそのご家族を対象に、妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に応じます。お気軽にお電話ください。

お問い合わせ先：健康管理課 健康推進係（TEL43-1146）

4. 栄養改善事業のご案内

(1) 食育出前教室について

学校の授業の一環やクラスレクリエーション、地区高齢者教室、サークル活動などご希望に応じて調理実習や栄養講話を行います。どうぞお気軽にお声かけください。

(2) 食生活改善推進員について

地域で食生活を中心とした健康づくりを行うボランティアグループです。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市民の健康づくり案内役として食とおしたふれあいのある地域活動をすすめています。

西都市食生活改善推進協議会は、平成5年に設立され、現在55名の会員で活動しています。

随時、食生活改善推進員養成講座を実施しておりますので、参加をご希望の方は、健康管理課健康推進係（Tel43-1146）へ電話でお申込みください。

【主な活動内容】

- ①食育教室
- ②健康食試食の配布
- ③特定健診、各種検診の受診勧奨

II 保険制度

1. 国民健康保険制度

(1) 制度の概要

職場の健康保険や後期高齢者医療制度などに加入している人、生活保護を受けている人以外は、みなさんが住む市町村が保険者として運営する国民健康保険（以下、国保）に加入することとなります。国保は、安心して医療を受けられるように、加入者（被保険者）のみなさんが保険税を出し合って、医療費などにあてる助け合いの制度です。

平成 30 年 4 月からは、都道府県も市町村とともに国保の保険者となり、財政運営の主体として安定的な運営を図っています。届出や各種保険給付については、今までどおり、市町村が窓口となり、その役割を担っていきます。また、保険税もお住まいの市町村に納めていただきます。

(2) 保険税について

その年度に予想される医療費から、被保険者（西都市国民健康保険加入者）が医療機関等で支払う一部負担金と国などからの補助金を差し引いた分が、保険税の総額になります。これを世帯ごとの加入者数や所得などに応じて公平に負担するように決められます。

①世帯あたりの保険税の決まり方

西都市の保険税は下記の 3 種・3 項目を組み合わせで決定されます。

	医療分・後期高齢者支援金分	介護分（40 歳以上 65 歳未満）
所得割	被保険者の所得に応じて計算	第 2 号被保険者の所得に応じて計算
均等割	世帯の被保険者数に応じた金額	第 2 号被保険者数に応じた金額
平等割	一世帯あたりの金額	第 2 号被保険者のいる一世帯あたりの金額

- ・医療分は 75 歳未満の被保険者の医療費に充てられる税。
- ・後期高齢者支援金分は後期高齢者医療制度支援に充てられる税。
- ・介護分は第 2 号被保険者（40 歳以上 65 歳未満）の介護保険料。

※税率（額）は、その年に必要な医療費などに応じて毎年見直しを行います。

保険税の軽減について

- ・未就学児に対する均等割は、5割軽減を行います。
- ・世帯の合計所得が一定以下の場合は、世帯状況に応じて均等割と平等割の軽減を行います。（7割軽減、5割軽減、2割軽減のいずれか）
- ・倒産、解雇、雇い止めなどで離職し、雇用保険受給資格者証を取得した人は、要件に該当する場合、前年の給与所得を30/100とみなして軽減を行います。この軽減に関しては別途申請手続きが必要です。

年度途中での異動による課税時期

年度途中で異動があった時には、月末に保険税の再計算を行い、翌月中旬に変更通知書を送付します。

<例1>

年度途中（10月）に国保加入した場合、加入された月から課税されます。

4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
						年間保険税額の6/12を納めます					

<例2>

年度途中（11月）に国保脱退した場合、脱退された前月まで課税されます。

4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
年間保険税額の7/12を納めます											

納税義務者について

保険税は世帯単位で考えるため、世帯主が納税義務者になります。そのため世帯主が被用者保険（社会保険など）に加入していても、世帯内に国保の被保険者がいる場合は世帯主宛に納税通知や納付書等が届きます。

②年齢ごとの保険税の内容

保険税は年齢によって納める内容が異なります。

- 40歳未満・・・・・・・・・・保険税の医療分と支援金分
- 40歳以上 65歳未満・・・・保険税の医療分と介護分と支援金分
- 65歳以上 75歳未満・・・・保険税の医療分と支援金分
- 75歳以上は後期高齢者医療制度の23ページをご覧ください。

③納付方法について

<65 歳未満>

保険税は、4 月から翌年 3 月までの 1 年間分を、保険税の確定した 7 月以降、7 月から 2 月までの 8 回で納めていただきます。

納税通知書は 7 月に送付します。

納付書については、納税通知書に同封します（口座振替の場合を除く）。

保険税の納期は次のとおりです。各月末日（末日が土日・休日の場合はその翌日、第 6 期の 12 月は 25 日）が納期限です。

普通徴収（納付書や口座振替にて納付）

納 期	第 1 期	第 2 期	第 3 期	第 4 期	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期
納付月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月

<65 歳以上 75 歳未満>

特別徴収（年金差引き）について

世帯内の国民健康保険加入者全員が 65 歳以上 75 歳未満の世帯であって、年額 18 万円以上の年金を受給している世帯主が対象。

※年金の定期支払（年 6 回）の際に介護保険料と合わせて特別徴収になります。

4 月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
○		○		○		○		○		○	
仮徴収						本徴収					

仮徴収：4 月・6 月・8 月

前年度から継続の方～前年度の第 6 期の金額（2 月分の年金からの徴収金額）が、1 回あたりの仮徴収額として年金から特別徴収されます。

新たに特別徴収になる方～前年度の国保税相当額÷6 の金額が、1 回あたりの仮徴収額として年金から特別徴収されます。

本徴収：10 月・12 月・2 月

7 月以降に確定となった 1 年間の国保税から、仮徴収分の国保税を引いて調整された金額が年金から特別徴収されます。

ただし、以下に該当する場合は国保税は特別徴収されませんので、普通徴収となり、今までどおり市役所からの納付書や口座振替にて納付します。

- ・世帯員の中に 65 歳未満の被保険者がいる。
- ・世帯主の年金受給額が年額 18 万円未満である。
- ・世帯主の介護保険料と世帯の国保税の合計額が年金受給額の 1/2 を超える。
- ・世帯主が年金の全部の給付を受けていない。
- ・世帯主が介護保険の特別徴収対象被保険者ではない。

また、特別徴収で納付されている方で口座振替での納付を希望される場合、申請をされると口座振替での納付に変更できます。

◇申請に必要なもの

■マイナンバーカード等 ■保険証

■口座振替申込用紙の写し（今まで口座振替で納付されていた方は不要）

※代理の方の場合は代理の方の身分証明書とマイナンバーカード等も必要です。

④保険税を滞納すると・・・

督促状の発送、短期保険証（有効期限の短い保険証）や医療費が全額自己負担となる被保険者資格証明書が交付されます。また、いろいろな給付制限や財産の差し押さえが実施される場合があります。

納付が困難な場合には、早めに税務課 納税管理係（Tel32-1001）までご相談ください。

（3）医療機関等の窓口での自己負担割合

義務教育就学前	義務教育就学後から 70 歳未満	70～74 歳
2 割	3 割	「現役並み所得者」・・・3 割 「一般」・・・・・・・・・・2 割 「低所得者Ⅰ・Ⅱ」・・・2 割

※今年度中に 70 歳に到達される方には 70 歳の誕生日の翌月 1 日（ただし、1 日生まれの方は誕生月の 1 日）に「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を交付します。対象となる方には交付式のご案内を郵送します。国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証には、医療費の自己負担割合が記載されていますので、医療機関で必ず提示してください。

2. 後期高齢者医療制度

(1) 制度の概要

①対象となる方

- ・ 75 歳以上の方（満 75 歳の誕生日当日から）
- ・ 一定の障がいのある 65 歳から 74 歳の方（広域連合の認定が必要です）

②保険証の交付

保険証は 1 人 1 枚ずつ交付されます。

③医療機関等の窓口での負担割合

窓口負担割合は、その年度（4月～7月は前年度）の被保険者等の住民税課税所得（各種控除後の所得）や年金収入等をもとに世帯単位で判定します。

窓口負担 割合	所得区分
3 割負担	<u>現役並み所得者Ⅲ</u> ・ 同一世帯に住民税の課税所得が 690 万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる方 <u>現役並み所得者Ⅱ</u> ・ 同一世帯に住民税の課税所得が 380 万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる方 <u>現役並み所得者Ⅰ</u> ・ 同一世帯に住民税の課税所得が 145 万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる方 ※ただし、同一世帯の後期高齢者医療制度の被保険者の収入が 1 人の場合は 383 万円未満、2 人以上の場合は 520 万円未満であると、現役並み所得者（3 割負担）の対象外となります。 ※同一世帯に後期高齢者医療制度の被保険者が 1 人で、収入が 383 万円以上でも、70 歳から 74 歳の方がいる場合は、その方の収入を合わせて 520 万円未満であると、現役並み所得者（3 割負担）の対象外となります。

2 割負担	一般Ⅱ ・同一世帯に住民税の課税所得が 28 万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる方で、下記①または②に該当する方 ①単身世帯で「年金収入＋その他の合計所得金額」の合計額が 200 万円以上 ②複数世帯で後期高齢者医療制度の被保険者全員の「年金収入＋その他の合計所得金額」の合計額が 320 万円以上 ※3 割負担の方は除く
1 割負担	一般Ⅰ ・現役並み所得者、一般Ⅱ、低所得者Ⅰ・Ⅱ以外の方 低所得者Ⅱ ・同一世帯の全員が住民税非課税の方 低所得者Ⅰ ・同一世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各収入から必要経費・控除（年金の所得は、控除額を 80 万円として計算。給与所得から 10 万円を控除）を差し引いた所得が 0 円になる方

※医療費が 1 か月の自己負担限度額を超えると、高額療養費として払い戻しがあります（33 ページ参照）。

（2）保険料について

①保険料の決まり方

$$\boxed{\begin{array}{c} \text{保険料} \\ \text{(年額)} \end{array}} = \boxed{\text{均等割額}} + \boxed{\begin{array}{c} \text{所得割額} \\ \text{(所得－43万円) × 所得割率} \end{array}}$$

※所得に応じて決められた保険料を一人ひとりの被保険者が納めます。

※均等割額および所得割率は、宮崎県後期高齢者医療広域連合が決定し、2 年ごとに見直しを行います。（県内均一）

※所得の低い方や後期高齢者医療制度加入前に被用者保険の被扶養者だった方は、保険料の軽減措置があります。

②保険料の納め方

【特別徴収】・・・年金からの差引きによる納付

- ・原則として年額 18 万円以上の年金受給者が対象となります。
- ・ただし、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が、年金額の 2 分の 1 を

超える場合は、普通徴収となります。

(注) 特別徴収の対象の方は、一定の条件を満たせばお支払い方法を「口座振替」でのお支払いに変更することもできます。詳しくは、健康管理課高齢者医療係までお問い合わせください。

【普通徴収】・・・納付書や口座振替による納付

- ・特別徴収に該当しないすべての方が対象となります。

(注) 口座振替による納付をご希望の方は、これまで国保税等で口座振替されていた方も、別途、金融機関でのお申込みが必要です。納め忘れがなく、安全で確実に納付できる口座振替をぜひご利用ください。

3. こんなときは手続きを

※原則として、国民健康保険証は申請をされた日から有効ですが、保険税は被保険者になった時点までさかのぼって納めなければなりません。
必ず、14 日以内に届出をお願いします。

こんなとき		届出に必要なもの	
		国民健康保険	後期高齢者医療制度
加入するとき	他の市町村から転入したとき	・マイナンバーカード	・県外から転入の場合は負担区分等証明書 ・マイナンバーカード、運転免許証等
	職場の社会保険をやめたとき	・職場の健康保険の資格を喪失した証明書（資格等喪失連絡票など） ・マイナンバーカード	_____
	子どもが生まれたとき ※出産育児一時金の請求手続きに必要なものは、42 ページをご覧ください。	・マイナンバーカード	_____
	一定の障がいのある方が 65 歳になられたとき、または 65 歳を過ぎて一定の障がいのある状態になられ後期高齢者医療制度に加入するとき	_____	・保険証 ・国民年金証書、身体障害者手帳、医師の診断書のいずれかの書類 ・マイナンバーカード、運転免許証等
	生活保護を受けなくなったとき	・マイナンバーカード	・マイナンバーカード、運転免許証等

※特定疾病に該当される方は、各種届出の際には、「特定疾病療養受療証」をご持参ください。

こんなとき		届出に必要なもの	
		国民健康保険	後期高齢者医療制度
や め る と き	他の市町村へ転出するとき	・国民健康保険証 ・マイナンバーカード	・保険証 ・マイナンバーカード
	職場の社会保険に加入したとき	・保険が変更になった方全員の国民健康保険証及び新しく加入した保険の保険証 ・マイナンバーカード	_____
	加入者が死亡したとき	・認印 ・国民健康保険証 ・マイナンバーカード	・保険証 ・マイナンバーカード
		葬祭費の手続きができますので、喪主の方の通帳をご持参ください。(43 ページ参照)	
	生活保護を受けることになったとき	・国民健康保険証 ・マイナンバーカード	・保険証 ・マイナンバーカード
そ の 他	住所・氏名が変わったとき	・国民健康保険証 ・マイナンバーカード	・保険証 ・マイナンバーカード
	世帯に変更があったとき	・該当する方全員の国民健康保険証 ・マイナンバーカード	・保険証 ・マイナンバーカード
	修学のために転出し、転出先で仕送り等を受ける場合で入学・進級・卒業・退学したとき	・マイナンバーカード 【入学または進級時】 ・在学証明書または学生証の写し 【卒業または退学時】 ・卒業証書または退学証明書	_____

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」の施行に伴い、国民健康保険・後期高齢者医療制度などの保険の手続きにはマイナンバーカード、または個人番号の通知カードおよび身分証明書（顔写真のある運転免許証など）が必要です。

保険証は 1 人 1 枚ずつ交付されます。

- ・保険証は、身分証明になるものですから大切に保管しましょう。
- ・勝手に書きかえたりすると無効になります。
- ・他人への貸し借りは法律で禁じられています。
- ・保険証を汚したり紛失したりした場合は、すぐに健康管理課に届け出て、再交付を受けてください。

マイナンバーカードと健康保険証

マイナポータルアプリからマイナンバーカードと健康保険証を紐付けすることで、医療機関や調剤薬局で保険証の代わりとしてマイナンバーカードが利用でき（※）、健診情報や医療・薬剤情報もアプリから確認ができるようになります。また、国保や社保などの保険が変わっても、国保や社保などの窓口で異動手続きをすれば、そのまま保険証として使用できます。

なお、従来の保険証は国により令和6年秋までに廃止の方針が示されていますことから、ぜひマイナンバーカードを取得のうえ保険証の紐付けをしていただきますようお願いいたします。

※医療機関・薬局によっては未対応のところもありますので、利用の際は医療機関へご確認をお願いします。



4. 介護保険制度

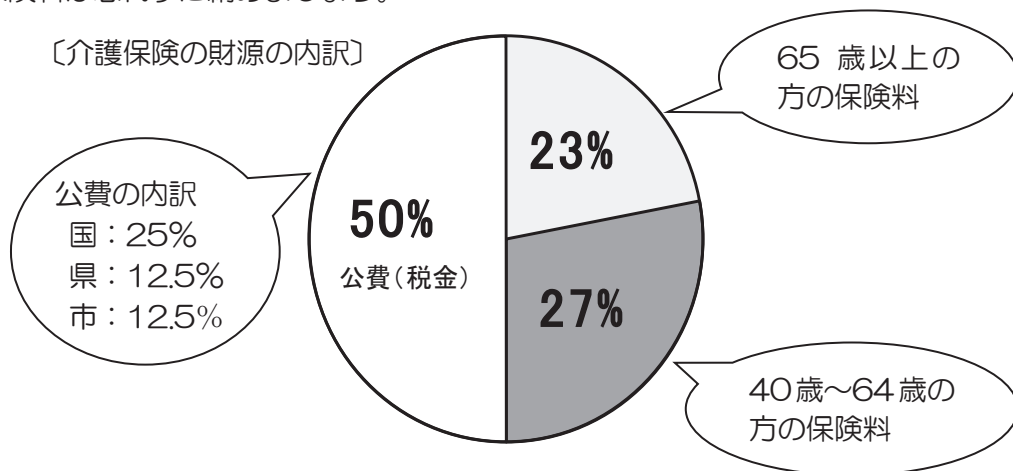
(1) 介護保険のしくみ

介護保険制度は、市町村が保険者となって運営しています。

40 歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となったときに費用の一部を負担することで、サービスの利用ができるしくみです。

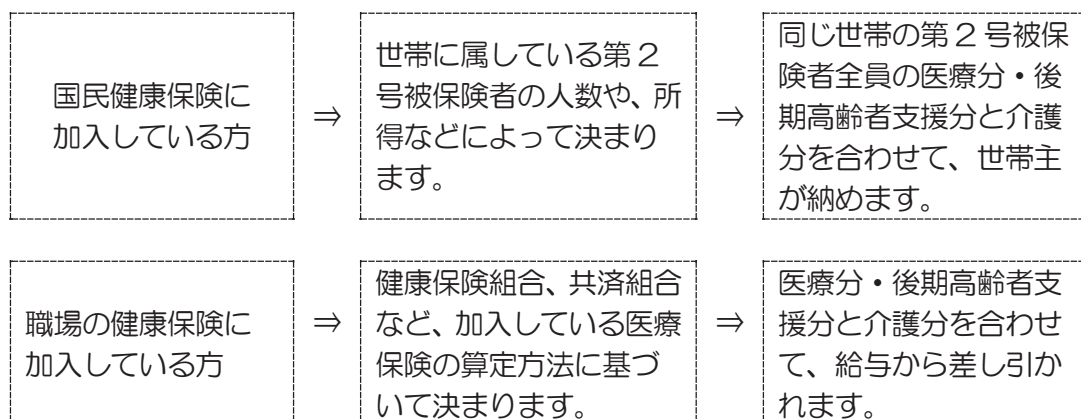
(2) 介護保険の財源

介護保険は、40 歳以上の方が納める介護保険料と、国や自治体からの公費（税金）が財源になっています。だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。



(3) 40～64 歳の方の保険料

40 歳から 64 歳までの方（第 2 号被保険者）の保険料は、加入している医療保険によって算定方法が違います。



(4) 65 歳以上の方の保険料

①決まり方

65 歳以上の方（第 1 号被保険者）の保険料は、市町村の介護サービス費用がまかなえるよう算出された『基準額』をもとに、本人の所得や世帯の課税状況に応じて、9 段階の保険料に分かれています。

②納め方

介護保険料の納め方は、大きく 2 つに分かれます。

・特別徴収

直接年金から差し引く方法（原則として年金受給額が年額 18 万円以上の方）。納期は年 6 回（＝年金支給月）です。

・普通徴収

納付書または口座振替で納める方法（特別徴収以外の方）。

65 歳になったばかりの方、西都市に転入したばかりの方は、最初は普通徴収になります。

納期は年 8 回（7 月～2 月の毎月）です。

口座振替については、金融機関窓口にて申し込んでください（申込み月の翌月からの振替になります）。

年金受給額が年額 18 万円以上の方でも
一時的に普通徴収になる場合があります

- ・ 年度途中で 65 歳になった
- ・ 年度途中で保険料額が変更になった
- ・ 年度途中で年金の受給が始まった
- ・ 他の市町村から転入した
- ・ 年金が一時差し止めになった、等々…

(5) 保険料を滞納すると…

特別な事情がないのに保険料の滞納が続く場合は、介護サービスを利用した際のサービス費用の自己負担分が大きくなる措置がとられます。保険料は必ず納めましょう。

※災害などにより保険料を納めることが難しくなったときは、保険料の減免が受けられることがあります。困ったときはお早めに介護保険係窓口までご相談ください。

Ⅲ 医療サービス・給付を受ける

1. 高額医療

(1) 西都市国民健康保険加入者の高額療養費について

1 か月の医療費が高額になったときは、申請により自己負担限度額を超えた分があとから支給されます。該当する場合には、診療を受けた月の約 2 か月後（医療機関からの請求により遅れる場合もあります）に健康管理課 国保係から通知書（ハガキ）をお送りします。

なお、医療費の自己負担区分がわかる「限度額認定証」を医療機関に提示することで、窓口での支払いが限度額までで済む方法があります（36 ページ参照）。

◇高額療養費の申請に必要なもの

- 通知書（ハガキ） ■世帯主の印かん ■保険証
- 公費医療分の領収書 ■世帯主の通帳 ■マイナンバーカード等

◇支給対象が 70～74 歳のみの世帯の高額療養費の申請方法について

対象世帯には、申請書をお送りします。必要事項を記入・押印の上、健康管理課 国保係までご返送ください（領収書の添付は不要です。）。振込までの期間は、申請後 1 か月程度かかります。

■70 歳未満の医療費自己負担限度額（月額） ※食事代などを除く

所得区分	所得要件	限度額	多数回該当※
上位 所得者	旧ただし書所得 901 万円超	252,600 円＋ (医療費－842,000 円) × 1%	140,100 円
	旧ただし書所得 600～901 万円以下	167,400 円＋ (医療費－558,000 円) × 1%	93,000 円
一般	旧ただし書所得 210～600 万円以下	80,100 円＋ (医療費－267,000 円) × 1%	44,400 円
	旧ただし書所得 210 万円以下	57,600 円	
低所得	住民税非課税	35,400 円	24,600 円

※過去 12 か月間に、ひとつの世帯で高額医療費の支給が 4 回あった場合の 4 回目以降の限度額

70 歳未満の自己負担額の計算方法

- ・月の 1 日から末日までの暦月ごとの受診について計算。
- ・一つの病院・診療所ごとに計算（医科と歯科、外来と入院は別計算）。
- ・入院時の食事代や差額ベッド料などは対象外。
- ・一つの医療機関で 21,000 円以上の自己負担額は合算できます。

■70 歳以上 75 歳未満の医療費自己負担限度額（月額）※食事代などを除く

区分	所得要件	医療費自己負担限度額（月額）※食事代などを除く	
		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み 所得者	課税所得 690 万円以上	252,600 円＋（医療費－842,000 円）×1% （多数回該当※の場合 140,100 円）	
	課税所得 380 万円以上	167,400 円＋（医療費－558,000 円）×1% （多数回該当※の場合 93,000 円）	
	課税所得 145 万円以上	80,100 円＋（医療費－267,000 円）×1% （多数回該当※の場合 44,400 円）	
一般	課税所得 145 万円未満	18,000 円 （年間 14.4 万円上限）	57,600 円 （多数回該当※の場合 44,400 円）
低所得者 Ⅱ	住民税非課税	8,000 円	24,600 円
低所得者 Ⅰ	住民税非課税 （所得が一定以下）		15,000 円

※過去 12 か月間に、ひとつの世帯で高額医療費の支給が 4 回あった場合の 4 回目以降の限度額

70 歳以上 75 歳未満の自己負担額の計算方法

- ・月の 1 日から末日までの暦月ごとの受診について計算。
- ・外来は個人ごとにまとめ、入院を含む自己負担額は世帯内の 70 歳以上 75 歳未満の人（後期高齢者医療制度で医療を受ける人は除く）で合算して計算。
- ・病院・診療所、歯科の区別なく合算して計算。
- ・入院時の食事代や差額ベッド料などは対象外。

上位所得者とは

基礎控除後の総所得金額などが 600 万円を超える世帯。ただし、所得の申告がない場合も上位所得とみなす。

現役並み所得者とは

同一世帯に市民税課税所得が 145 万円以上の 70 歳以上の国保被保険者がいる人。

ただし、70 歳以上の国保被保険者および特定同一世帯所属者の収入合計が 2 人以上の場合は 520 万円未満、1 人の場合は 383 万円未満のときは、申請により、「一般」の区分と同様。

低所得者Ⅱとは

世帯主および国保被保険者が住民税非課税の人（低所得Ⅰ以外の人）。

低所得者Ⅰとは

世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、各収入から必要経費・控除額（年金の所得は控除額を 80 万円として計算）を差し引いた所得が 0 円となる人。

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

1 か月の医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が、あとから高額療養費として支給されます。

なお、低所得者Ⅰ・Ⅱの方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を、現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの方は「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、窓口での支払いが限度額までで済む方法があります（詳しくは37ページ参照）。

※高額療養費が支給される方には、申請のご案内をお送りします。

■1 か月の自己負担限度額

所得区分 (23・24 ページ参照)		窓口 負担	外来 (個人単位)	外来＋入院 (世帯単位)
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690 万円以上	3 割	252,600 円＋（医療費－842,000 円）×1% (※ ¹ ：多数該当 140,100 円)	
	Ⅱ 課税所得 380 万円以上		167,400 円＋（医療費－558,000 円）×1% (※ ¹ ：多数該当 93,000 円)	
	Ⅰ 課税所得 145 万円以上		80,100 円＋（医療費－267,000 円）×1% (※ ¹ ：多数該当 44,400 円)	
	一般Ⅱ		2 割	18,000 円または 6,000 円 ＋（医療費（※ ² ）－30,000 円） ×10%の低い方を適用（※ ³ ）
一般Ⅰ		1 割	18,000 円（※ ³ ）	
低所得者Ⅱ			8,000 円	24,600 円
低所得者Ⅰ				15,000 円

※1 過去12か月以内に外来＋入院の限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目から適用します。

※2 医療費が30,000円未満の場合は、30,000円として計算します。

※3 自己負担額の年間（8月～翌年7月）の合計額に対して、144,000円の上限が設けられます。

2. 入院する時の食事代

(1) 西都市国民健康保険加入者の方

- ①入院時の食事代は、ほかの診療などにかかる費用とは別に、1食あたり下記の標準負担額を自己負担します。

◇入院時食事代の標準負担額（1食あたり）

一般・上位所得者・現役並み所得者		460円(注)
住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ	90日までの入院	210円
	過去12か月で90日を超える入院	160円
低所得者Ⅰ		100円

(注) 小児慢性特定疾患児童等や指定難病患者については、260円となります。
 ※食事代の減額には、標準負担額減額認定証の申請が必要です(36ページ参照)。
 ※低所得者Ⅱの方で入院日数が90日を超える場合は、再度、健康管理課 国保係(Tel43-0378)で申請をしてください。

- ②療養病床に入院する65歳以上の方は、食費・居住費を負担します。

◇食費・居住費の標準負担額

	1食あたりの食費※ ¹	1日あたりの居住費
現役並み所得者・一般	460円※ ²	370円
低所得者Ⅱ	210円	
低所得者Ⅰ	130円	

※¹ 入院医療の必要性の高い状態が継続する患者および回復期リハビリテーション病棟に入院している患者については、①の入院時食事代の標準負担額と同額の食材料費相当を負担。

※² 一部医療機関では420円

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

入院したときの1食当たりの食事代は次のとおりです。

※低所得者Ⅰ・Ⅱの方は、入院の際に病院に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示してください。認定証は健康管理課高齢者医療係で交付しますので、該当する方は申請をしてください(申請方法など、詳しくは37ページ参照)。

- ①入院時食事代の標準負担額（1食当たり）

所得区分(23・24ページ参照)		食費
現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、一般Ⅰ・Ⅱ		460円※ ²
低所得者Ⅱ	90日までの入院	210円
	過去12か月で90日を超える入院※ ¹	160円
低所得者Ⅰ		100円

※1 低所得者Ⅱの方で、入院日数が 90 日を超える場合は、再度、健康管理課
高齢者医療係で認定証の交付を受けてください。

※2 一部 260 円の場合があります。

②療養病床に入院する場合の食費・居住費の標準負担額

所得区分 (23・24 ページ参照)	1 食当たりの食費	1 日当たりの居住費
現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、 一般Ⅰ・Ⅱ	460 円※ ¹	370 円
低所得者Ⅱ	210 円	
低所得者Ⅰ	130 円	
老齢福祉年金受給者	100 円	0 円

※1 一部医療機関では 420 円

3. 医療費の限度額認定証・減額認定証

医療費が高額になる場合は、限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けましょう（入院する時や、外来で高額になる場合）。

（１）西都市国民健康保険加入者の方

医療費が高額になるとき、「限度額適用認定証」を提示すると、個人単位で一医療機関での支払いが自己負担限度額までになります。

70 歳未満の住民税非課税世帯の方、国民健康保険高齢受給者の低所得者Ⅱおよび低所得者Ⅰの方には「限度額適用・標準負担額減額認定証」が、70 歳未満の国保被保険者の一般および上位所得者、70 才以上の現役並み所得者Ⅰおよび現役並み所得者Ⅱの方には「限度額適用認定証」が交付されます。

認定証の交付には、健康管理課 国保係（TEL43-0378）で申請が必要です。

認定証を提示せずに限度額を超えた分を支払った場合は、高額療養費の申請により払い戻しが受けられます。

◇申請に必要なもの

■保険証

■マイナンバーカード等

■更新の方は、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証

☆70 歳未満で住民税非課税世帯の方、70 歳～74 歳で所得区分が低所得者Ⅱの方は、過去 12 か月の入院日数が 90 日を超えていると食事代がさらに低額になる場合がありますので、入院日数がわかるもの（入院時の領収書など）をご持参ください。

- ・医療機関の窓口で認定証を提示されない場合は、自己負担分を全額自己負担することになり、入院時の食事代の標準負担額は減額されません。
 - ・更新の申請は 8 月に入ってからとなります。
 - ・世帯内に異動があった場合は、所得区分が変わることがありますので、必ず届け出をしてください。
- ※国保保険税を滞納していると、認定証交付が受けられない場合があります。

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

低所得者Ⅰ・Ⅱの方は、外来および入院費用が高額になる場合に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までになり、食事代が減額されます。また、現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの方で医療費が高額になる可能性がある方も「限度額適用認定証」を提示することで窓口での支払いが自己負担限度額までとなります（詳しくは33・34・35ページ参照）。

認定証は健康管理課高齢者医療係で交付しますので、該当される方は申請をしてください（該当する所得区分については23・24ページ参照）。

◇申請に必要なもの

- 被保険者の方の保険証
- 被保険者の方のマイナンバーカード等
- 代理申請の場合は身分を証明できるもの（運転免許証・保険証等）

- ・医療機関の窓口で認定証を提示されない場合は、自己負担分の医療費を全額自己負担することになります。
- ・医療機関の窓口で認定証を提示されない場合は、低所得者Ⅰ・Ⅱの方は入院時の食事代が減額されません。

※同一世帯に市県民税の申告をされていない方がいる場合は、認定証の交付が受けられません。

4. 高額医療・高額介護合算制度

(1) 西都市国民健康保険加入者の方

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、被保険者からの申請により、世帯単位で1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の医療と介護の自己負担額を合算したものが、両保険を通じた自己負担限度額（年額）を超えると、その超えた分が支給されます。

この期間内に自己負担した医療費と介護費（それぞれの自己負担限度額を超えて支給された額は除く。）を合算します。ただし、食費・居住費および差額ベッド代などについては合算の対象とはなりません。

■70歳以上の自己負担限度額（年額）

所得区分	所得要件（課税所得）	限度額
現役並み	690万円以上	212万円
	380万円以上 690万円未満	141万円
	145万円以上 380万円未満	67万円
一般	145万円未満※ ¹	56万円
低所得Ⅱ	住民税非課税	31万円
低所得Ⅰ	住民税非課税（所得が一定以下※ ² ）	19万円※ ³

※1 旧ただし書所得210万円以下の場合を含む。

※2 世帯主と世帯の国保加入者（被保険者）全員が住民税非課税の世帯で、各人の公的年金収入が80万円以下で、かつその他の所得がない方。

※3 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円。

■70歳未満の自己負担限度額（年額）

所得区分	所得要件（旧ただし書所得※）	限度額
ア	901万円超	212万円
イ	600万円超～901万円以下	141万円
ウ	210万円超～600万円以下	67万円
エ	210万円以下	60万円
オ	住民税非課税	34万円

※ 旧ただし書所得＝総所得金額－基礎控除（33万円）

■計算上の注意

- ・医療および介護の両保険に係る自己負担額がある世帯を対象とします。
- ・高額療養費の算定対象となる世帯を単位とします。
- ・70 歳から 74 歳までの方はすべての一部負担金が、70 歳未満の方は 1 か月の医療機関ごと（医科・歯科別、入院・外来別）の一部負担金が 21,000 円以上となる場合が合算対象となります。
- ・高額療養費または高額介護サービス費が支給されている場合、計算期間に生じた医療保険または介護保険の一部負担金額から、高額療養費または高額介護サービス費として支給された額に相当する額を控除した額が自己負担となります。
- ・対象となる世帯に 70 歳から 74 歳までの方と 70 歳未満の方が混在する場合は、70 歳から 74 歳の方に係る自己負担の合算額に、70 歳から 74 歳の方がいる世帯の自己負担限度額が適用された後、なお残る負担額と 70 歳未満の方に係る自己負担の合算額とを合算した額に、70 歳未満がいる世帯の自己負担限度額が適用されます。
- ・自己負担の合算額から限度額を差し引いた額が 500 円以下であれば支給対象となりません。

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合は、医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合算し、下記の基準額を超えた分が支給されます。支給の対象になった方には、申請のご案内をお送りします。

■合算する場合の基準額

所得区分 (23・24 ページ参照)		基準額 (年額／8 月～翌年 7 月)
所得者並み	Ⅲ 課税所得 690 万円以上	212 万円
	Ⅱ 課税所得 380 万円以上	141 万円
	Ⅰ 課税所得 145 万円以上	67 万円
一般		56 万円
低所得者Ⅱ		31 万円
低所得者Ⅰ		19 万円（※ ¹ ）

※1 介護保険の受給者が、世帯内に複数いる場合に適用となる介護保険分の算定用の基準額は 31 万円。

5. 特定疾病

(1) 西都市国民健康保険加入者の方

人工透析を受けている方などは、その疾病に係る医療費の自己負担限度額（月額）が原則として 10,000 円までになります。

この場合は、健康管理課 国保係（Tel43-0378）で「特定疾病療養受療証」の申請が必要になります。

対象となる疾病

- ①人工腎臓を実施している慢性腎不全（人工透析）
- ②血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害または先天性血液凝固第Ⅸ因子障害（血友病）
- ③抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群（HIV 感染を含み、厚生労働大臣の定める者に係るものに限る）

「特定疾病療養受療証」の申請に必要なもの

- 保険証 ■印かん ■マイナンバーカード等
- 特定疾病認定申請書（健康管理課にあります）

手続の流れ

- ①特定疾病認定申請書の用紙の受け取り（健康管理課 国保係）
- ↓
- ②特定疾病認定申請書に医師からの所見を記入（医療機関）
- ↓
- ③特定疾病療養受療証の交付申請（健康管理課 国保係）
- ↓
- ④特定疾病療養受療証の交付（健康管理課 国保係）
- ↓
- ⑤特定疾病療養受療証の提示（医療機関）

その他

- ①特定疾病療養受療証は、原則として申請された月の初日（その月の途中に国保に加入された方は加入日）にさかのぼって適用になります。

②以下の場合、特定疾病療養受療証の適用ができなくなります。

- 1) 月の途中で社会保険の加入により国保の資格を喪失した方
・・・社会保険の資格取得日の前日まで適用になります。
- 2) 月の途中で転出により国保の資格を喪失した方
・・・転出先市町村へ転入された日の前日まで適用になります。

③人工透析を受けている 70 歳未満の方は、所得により毎月の自己負担額が、20,000 円になる場合があります。

※所得の見直しは毎年 8 月 1 日付けで行います。

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

厚生労働大臣が指定する、次の特定疾病の場合、自己負担限度額(月額)は 10,000 円になります。

- ①人工腎臓を実施している慢性腎不全（人工透析）
- ②血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害または先天性血液凝固第Ⅸ因子障害（血友病）
- ③抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群（HIV 感染を含み、厚生労働大臣の定める者に係るものに限る）

上記に該当する方は、「特定疾病療養受療証」が必要になりますので、健康管理課 高齢者医療係で交付の申請をしてください。

6. 出産育児一時金

（１）西都市国民健康保険加入者が出産された場合

妊娠 12 週（85 日）以上で被保険者本人が出産された場合、出産育児一時金が支給されます。なお、社会保険等に 1 年以上加入していて、退職後（国民健康保険加入後）6 か月以内に出産をされた方は、社会保険等から支給を受けることができます。この場合は、国民健康保険からは支給されません。

① 支給額（令和 4 年度）

- 1 産科医療補償制度に加入している医療機関等で、在胎週数 22 週以降に出産（死産を含む。）の場合 ⇒ 420,000 円
- 2 1 以外の出産の場合 ⇒ 408,000 円

②申請方法

○医療機関等での手続（直接支払制度の利用）

医療機関等で手続をすることで出産育児一時金が国保から病院等へ直接支払われる制度（「直接支払制度」といいます。）がご利用いただけます。

この制度を利用された場合、医療機関等の窓口での出産費用のお支払は出産育児一時金を超えた差額だけで済みます。

出産費用より出産育児一時金が多い場合は、差額の支給が受けられますので、健康管理課 国保係（Tel43-0378）で申請をしてください。

また、次のいずれかの場合にも健康管理課 国保係での申請が必要です。

- ・直接支払制度を利用されないとき
- ・海外で出産されるとき

◇申請に必要なもの

- 国民健康保険証 ■母子手帳 ■世帯主の印かん ■振込先の通帳
- 医療機関からの請求明細書（直接払い金額がわかるもの）
- 医療機関との間で交わした、直接払い利用同意書
- マイナンバーカード等

（２）西都市国民健康保険以外の方が出産された場合

西都市国民健康保険以外の保険に加入されている場合には、加入している保険から出産育児一時金が支給されます。事業所などの担当者にご相談ください。

7. 補装具をつくったとき

(1) 西都市国民健康保険加入者の方

医師が必要と認めたコルセットなどの補装具を作ったときは、いったん、費用の全額をご自分で支払っていただきますが、後日申請することによって、保険で認められた部分の払い戻しが受けられます。

◇申請に必要なもの

- 国民健康保険証
- 医師の証明書 ■領収書 ■世帯主の印かん
- 振込先の通帳 ■マイナンバーカード等

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

医師が必要と認めたコルセットなどの補装具を作ったときは、いったん、費用の全額をご自分で支払っていただきますが、後日申請することによって、保険で認められた部分の払い戻しが受けられます。

◇申請に必要なもの

- 後期高齢者医療被保険者証 ■医師の証明書 ■領収書
- 振込先の通帳
- 被保険者の方のマイナンバーカード・運転免許証等

8. 葬祭費

(1) 西都市国民健康保険加入者の方

被保険者が亡くなられた場合、葬儀を行った方に葬祭費（20,000 円）が支給されます。

◇申請に必要なもの

- 喪主の印かん ■振込先の通帳

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

被保険者が亡くなられた場合、葬儀を行った方に葬祭費（20,000 円）が支給されます。

◇申請に必要なもの

- 喪主の方の運転免許証等（身分を証明できるもの） ■振込先の通帳

※西都市の国保、後期高齢者医療制度以外に加入されている場合には、加入している保険から葬祭費が支給されます。事業所等担当者にご相談ください。

9. はり・きゅう・あんま費の助成

(1) 西都市国民健康保険加入者の方

国保加入の方が、西都市が指定した施術院で、はり・きゅう・あんまの施術を受ける時に、助成が受けられます。

- ①助成金額～施術 1 回につき 1,000 円以内
- ②助成回数～1 人につき、1 日に 1 回、1 か月 5 回を上限
- ③利用方法～印かん・保険証を持参の上、指定施術院で施術を受けてください。

(2) 後期高齢者医療制度加入者の方

広域連合が指定した施術担当者が行う、はり・きゅう・マッサージ等の施術に対して助成が受けられます。助成を受けるためには受療証が必要ですので、保険証または運転免許証等をお持ちになり、健康管理課高齢者医療係で交付を受けてください。

- ①助成金額～1 回につき 1,000 円以内
- ②助成回数～1 日に 1 回、年間 24 回まで
(4 月 1 日から翌年 3 月 31 日までの 1 年間)
- ③利用方法～保険証と受療証を施術担当者へ提示してください。

IV 介護サービス・給付を受ける

1. 介護の手続を行う

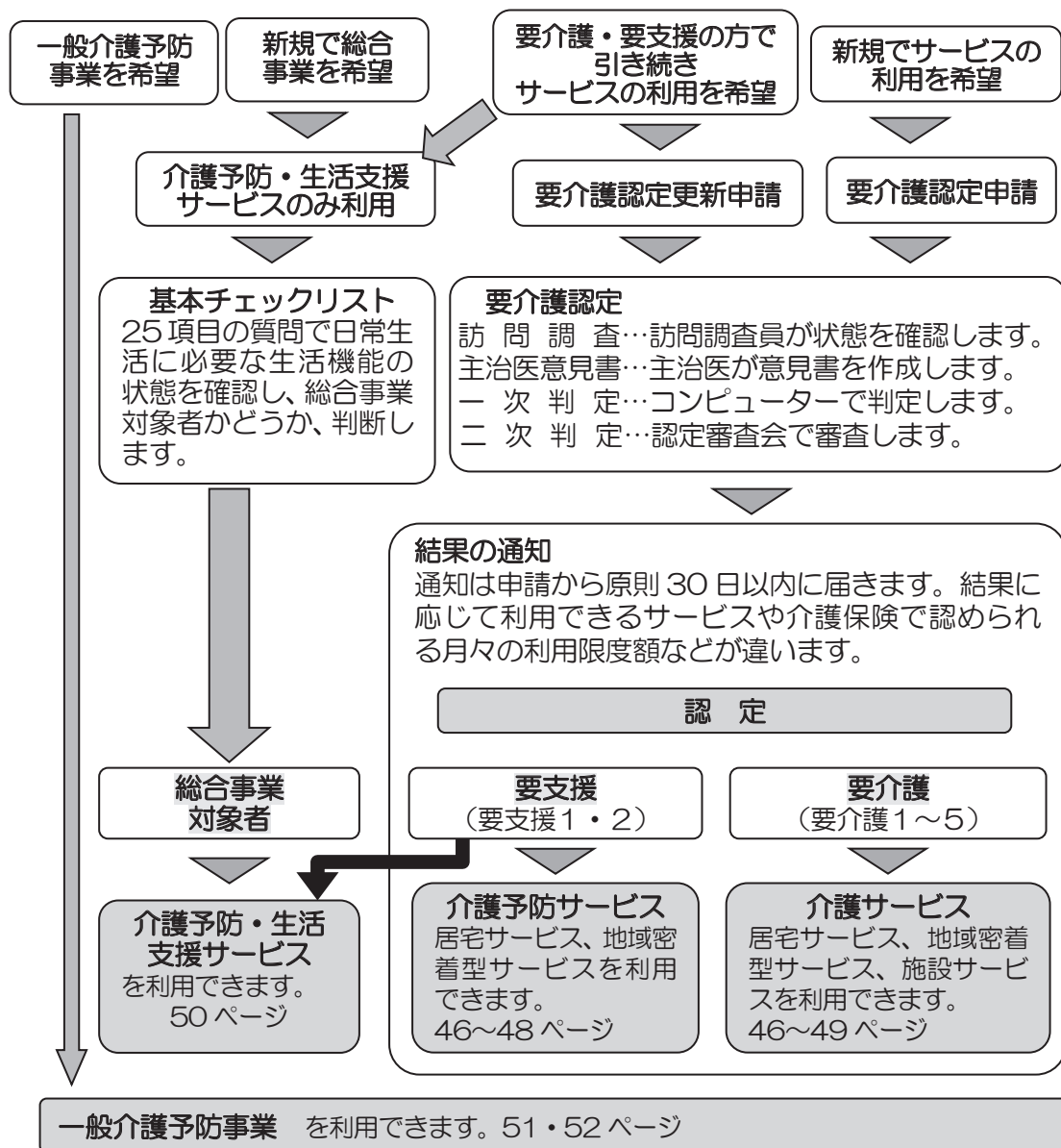
(1) 要介護認定、総合事業の手続

介護保険の利用には要介護申請または、基本チェックリストの実施が必要です。

要介護認定の申請：健康管理課介護保険係または次の申請代行機関

・地域包括支援センター ・居宅介護支援事業所 ・介護保険施設

総合事業の申請：地域包括支援センター



2. 介護のサービスを利用する

(1) 居宅サービスを利用したい方は

①居宅介護支援事業所に連絡し、担当ケアマネジャーを決めます。
(要支援1・2、総合事業対象者の方は※地域包括支援センターへ連絡します。)

②ケアプランを作成します。
担当のケアマネジャーといっしょに、利用するサービスなどを定めた「ケアプラン」を作ります。

③サービスの利用が始まります。
○サービス事業者と契約します。
○契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。
○ケアプランにそってサービスを利用します。
○負担割合に応じ、利用したサービス費用の自己負担分を支払います。

参考：西都市内の居宅介護（介護予防）支援事業所

居宅介護（介護予防）支援事業所	住 所	Tel
西都市在宅介護支援センター幸楽荘	大字茶臼原 941 番地 1	42-1151
在宅介護支援センター並木の里	大字下三財 8124 番地 8	44-6226
とのこおり荘指定居宅介護支援事業所	大字岩爪 1645 番地	44-6511
西都市中央在宅介護支援センター	御舟町 1 丁目 93 番地 2	42-1100
社会福祉法人西都市社会福祉協議会	大字清水 1035 番地 1	32-0140
三納の里居宅介護支援事業所	大字平郡 598 番地 1	44-5827
右松ケアプランセンター	妻町 3 丁目 129 番地	42-4020
居宅介護支援ひなた	大字下三財 1548 番地	44-4220
ミューズの朝西都居宅介護支援事業所	大字岡富 658 番地 2	35-3571
居宅介護支援センターここ笑み	大字平郡 564 番地 3	32-1321
居宅介護支援事業所結の樹	聖陵町 1 丁目 68 番地	32-5123
ケアプランセンターひむか	大字右松 2503 番地 1	30-3087
東米良仁の里居宅介護支援事業所	大字上揚 2 番地 2	46-2852
※西都市北地区地域包括支援センター (妻北・穂北・東米良地区担当)	御舟町 2 丁目 63 番地	32-9595
※西都市南地区地域包括支援センター (妻南・三納・三財・都於郡地区担当)	大字清水 1035 番地 1	41-0511

※地域包括支援センターは要支援1・2 および総合事業対象者のみ対象となります。

(2)利用者負担割合

介護のサービスを利用したときは、自己負担があります。この自己負担の割合は、前年の所得に応じて決まります。

3割	○本人の合計所得金額が220万円以上で、同じ世帯にいる65歳以上の 方の年金収入とその他の合計所得金額の合計が ・1人の場合……340万円以上 ・2人以上の場合……463万円以上
2割	○本人の合計所得金額が160万円以上220万円未満で、同じ世帯に いる65歳以上の方の年金収入とその他の合計所得金額の合計が ・1人の場合……280万円以上 ・2人以上の場合……346万円以上
1割	○上記に該当しない65歳以上の方 ○40歳以上65歳未満の方

(3)介護サービスの種類

①居宅サービスの種類

ア. 訪問サービス

サービスの種類	サービス内容
訪問介護	ヘルパーの訪問により食事や入浴、調理や掃除などの生活支援を受けられます。
(介護予防) 訪問入浴介護	入浴移動車などで訪問し、入浴の介助が受けられます。
(介護予防) 訪問リハビリテーション	リハビリの専門家が訪問し、リハビリを受けられます。
(介護予防) 居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などが訪問し、療養上の指導を受けられます。
(介護予防) 訪問看護	看護師などが訪問し、病状の観察などを行います。

イ. 通所サービス

サービスの種類	サービスの内容
通所介護	デイサービスセンターで食事、入浴の介護やレクリエーションなどが受けられます。
(介護予防) 通所リハビリテーション	介護老人保健施設や医療機関などで食事、入浴の介護や機能訓練などが受けられます。
(介護予防) 短期入所生活介護(ショートステイ)	介護老人福祉施設などに短期間入所をして、食事や入浴などの介護が受けられます。
(介護予防) 短期入所療養介護(医療型ショートステイ)	介護老人保健施設などに短期間入所をして、医療や介護、機能訓練が受けられます。

ウ. 施設に入って受ける居宅サービス

サービスの種類	サービスの内容
(介護予防) 特定施設入居者生活介護	入居している有料老人ホームなどで、食事、入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

エ. 環境を整えるサービス

サービスの種類	サービス内容
(介護予防) 福祉用具貸与	歩行器や車椅子、特殊寝台などを借りられます。
(介護予防) 特定福祉用具購入	入浴や排泄用の福祉用具購入費用が支給されます。 (※1)
(介護予防) 住宅改修	生活環境を整える住宅改修費用が支給されます。 (※2)

※1 年間 10 万円までが限度で、利用者の負担割合に応じて購入費用の一部が自己負担として発生します。

※2 利用限度額は 20 万円までとなっており利用者の負担割合に応じて改修費用の一部が自己負担として発生します。

②地域密着型サービスの種類

サービスの種類	サービスの内容
地域密着型通所介護	小規模なデイサービスセンター(利用定員 18 人以下)で食事、入浴の介護やレクリエーションなどが受けられます。
(介護予防) 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の高齢者が、共同生活をする住宅で、食事や入浴などの日常生活支援を受けられます。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 (※3)	定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を、24 時間いつでも受けられます。
(介護予防) 小規模多機能型居宅介護 (※3)	小規模な住居型の施設で、通いを中心に、訪問、短期間の宿泊を組み合わせ、食事や入浴などの介護を受けられます。
複合型サービス (看護小規模多機能型居宅介護) (※3)	小規模多機能型居宅介護と訪問看護などを組み合わせて、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。
夜間対応型訪問介護 (※3)	ヘルパーの夜間巡回や緊急時の対応ができるように 24 時間体制での随時訪問を行います。
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 (※4)	定員 30 人未満の小規模な施設で、食事、入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。
地域密着型特定施設入居者生活介護 (※3)	定員 30 人未満の小規模な有料老人ホームなどで食事、入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
(介護予防) 認知症対応型通所介護 (※3)	認知症の高齢者が、食事、入浴の介護やレクリエーションなどを受けられます。

※3 西都市では、当該サービスを実施しておりません。

※4 令和5年度に施設整備を予定しています。

(4) 施設サービスを利用したい方は

介護保険施設への入所の申し込みは施設へ直接行います。要支援の方は利用できません。

施設サービスの種類

サービスの種類	サービス内容
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	食事、入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。原則、要介護 3 以上の方が入所対象になります。
介護老人保健施設 (老人保健施設)	医学的な管理のもとで、介護や看護、リハビリが受けられます。
介護療養型医療施設	介護体制の整った医療施設で、医療や介護、看護を受けられます。
介護医療院	医療と日常生活上の介護を一体的に受けられます。

(5) サービス費用の負担軽減について

サービスを利用したときは自己負担がありますが、本人または世帯の所得状況に応じ、負担が軽くなるしくみがあります（申請が必要です）。

①高額介護サービス費

サービスを利用して支払った自己負担額のひと月の合計が本人または世帯の所得状況により設けられた「限度額」を超えたときは、超えた分が後から支給されます。

②特定入所者介護サービス費

施設サービスやショートステイを利用したとき、施設サービス費の自己負担に加え、居住費・食費等が自己負担となります。所得が低い方には、所得に応じた自己負担の「限度額」があり、居住費と食費の負担を軽減します。

3. 地域支援事業を利用する

地域のすべての高齢者が要介護状態、要支援状態となることを防ぐために、みなさんの安心と健康を支え、さまざまなサービスを提供します。以下の3つの事業から成り立っています。

(1) 介護予防・日常生活支援総合事業

総合事業には、要支援認定を受けた方や基本チェックリストにより生活機能の低下がみられると判断された方が利用できる「介護予防・生活支援サービス」と65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」があります。

① 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の認定を受けた方（以下「要支援者」）に対して行っていた、介護予防訪問介護（ホームヘルパー）と介護予防通所介護（デイサービス）を総合事業に移行し、市の事業として実施しています。

ア. 訪問型サービス（介護予防訪問介護相当のサービス）

要支援者、総合事業対象者に対し、清掃、洗濯等の日常生活上の支援を提供します。

イ. 通所型サービス（介護予防通所介護相当のサービス）

要支援者、総合事業対象者に対し、機能訓練や集いの場などの日常生活上の支援を提供します。

ウ. 訪問型短期集中サービス事業（栄養改善支援）

65歳以上の要支援者、総合事業対象者の内、低栄養改善や生活習慣病重症化防止が必要な方に、管理栄養士による短期集中的な支援を提供します。

エ. 通所型短期集中サービス事業（運動）

65歳以上の要支援者、総合事業対象者の内、運動機能の向上が必要な方に、保健・医療の専門職による短期集中的な支援を提供します。



②一般介護予防事業

高齢者及び地域を対象とした介護予防教室の開催など介護予防活動の普及啓発及び住民主体の介護予防活動の育成・支援を行います。

ア. 出前講座

10～20 名の高齢者を含む団体に対して、高齢化や介護の現状説明及び百歳体操体験等を実施します。その他、運動・栄養・お口の健康・認知症予防などに関する講話と実技を要望に応じて行います。

対 象 者： 65 歳以上の方を含む団体
場 所： 公民館など
料 金： 無料

イ. 地域づくりによる介護予防事業「いきいき百歳体操」

高齢者が通いやすい公民館等において、住民主体の通いの場を展開しています。体操や人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進します。

実施方法： 週 1 回以上、地域の公民館等を利用して、自分たちで「いきいき百歳体操」を実施します。市の職員が、事前説明と 4 回の実技指導等を行い、その後も概ね 3 か月毎に継続のための支援を行います。

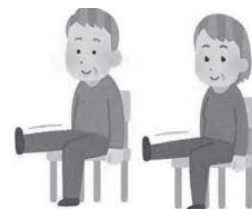
実施要件： 事業を支援する数名の協力員の確保をお願いします。背もたれ付き椅子、DVD 視聴のための物品等も必要ですが、準備が困難な場合についてはご相談ください。

特 典： 定期的な体力測定及び専門職による支援、体操の DVD 及びおもりの貸し出し等

場 所： 公民館など

料 金： 無料

申 込 先： 地域包括ケア推進係（Tel.32-1028）



(2) 包括的支援事業

①地域包括支援センター

高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して生活をしていくために、介護や福祉全般について相談できるところが「地域包括支援センター」で、以下の 4 つの役割があります。

○さまざまな相談に応じます

高齢者やその家族、近所に住む一人暮らしの高齢者の介護や福祉・保健・医療に関する悩みの相談を受け、必要なサービスなどを紹介します。

○高齢者のさまざまな権利を守ります

高齢者虐待の防止や認知症などにより自分自身の財産などを管理できない方の支援、消費者被害への対応などを行います。

○地域のつながりを強めます

地域の高齢者団体の活動支援や介護支援専門員（ケアマネジャー）のネットワークづくり、医療機関との連携などを進めます。

○一人ひとりの状態にあった介護予防を支援します

生活機能の低下が見られる方が介護予防・日常生活支援総合事業を利用する際に自主的に取り組めるような支援を行います。また、要支援 1・2 と認定された方や総合事業対象者の介護サービスの利用計画作成をお手伝いします。

②在宅医療・介護連携推進事業

医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、在宅医療と介護を一体的に提供するために、医療機関と介護事業所等の関係者の連携を推進することを目的とした事業です。

③生活支援体制整備事業

多様な日常生活上の支援体制の充実・強化及び高齢者の社会参加活動を一体的に図っていくことを目的とした事業です。事業推進のために「生活支援コーディネーター」の配置及び関係機関の代表者で構成する「協議会」を設置しています。

④認知症総合支援事業

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を設置し、早期診断・早期対応に向けた支援体制の構築を行います。また「認知症地域支援推進員」を配置し、医療・介護等の連携強化等による、地域における支援体制の構築と認知症ケアの向上を図ります。

○オレンジカフェ（認知症カフェ）

『オレンジカフェ』は、認知症の人とその家族、地域の人や専門職など誰もが「認知症」というキーワードのもとに集まれる「集いの場」です。



○男性介護者カフェ

『男性介護者カフェ』とは、自宅で家族を介護されている男性が集まり、悩みや困りごとを共感し合い、役立つ知識や情報を共有する「集いの場」です。

○認知症SOSネットワーク

【メール配信】

認知症高齢者等が行方不明となり、警察署から協力依頼があった場合に、その方の情報をメールで配信します。日常生活の中で心当たりの方を見かけた場合に警察署に通報をお願いするもので、一人でも多くの方にご協力をいただけるように「メール配信登録者」を募集しています。右のQRコードを読み取るか、メールアドレス「sky452084@mailsv.wcmssp.jp」に空メールを送信し、登録をお願いします。



【事前登録】

認知症による行方不明の恐れがある方を対象に「事前登録」を受け付け、見守りシールを交付しています。事前登録された情報は、西都市役所、西都警察署、地域包括支援センターで共有し、行方不明になった際に、迅速に対応し、早期発見・早期保護につなげています。

（見守りシール）



⑤地域ケア会議推進事業

高齢者のQOL（Quality of Life = 生活の質）の向上の実現のために、自立支援型地域ケア会議を開催し、多職種からの専門的な助言を受けることで、ケアマネジメントやケアの質の向上、関係機関のネットワークの構築、行政課題の発見・解決策の検討を行う事業です。

(3)任意事業

地域にあった、工夫をいかしたさまざまな取り組みを行います。

① 高齢者見守り配食サービス事業

市が指定した事業所が栄養バランスのとれた食事（昼食または夕食）の提供と安否確認を行うサービスで、お弁当の代金を補助します。

【対象者】（Ⅰ）～（Ⅲ）をすべて満たす方

（Ⅰ）65歳以上の高齢者

（Ⅱ）一人暮らしまたは高齢者のみの世帯等

（Ⅲ）調理または買い出しが困難な方

または医師より栄養改善の必要性があると指導のあった方



【内容】

- ・月～土曜日の週 1 食以上の配食と安否確認
(お盆・年末年始については事業所により異なる)
- ・1 日 1 食 (昼食または夕食)

【料金】※事業所により異なる

市からの補助金 400 円、東米良地区は 650 円を差し引いた額

【申込み方法】

事業所名	対応地区	連絡先
在宅介護支援センター幸楽荘	妻の一部、穂北	42-1151
在宅介護支援センター並木の里	三納、三財、都於郡	44-6226
中央在宅介護支援センター	妻の一部、東米良	42-1100
北地区地域包括支援センター	妻北、穂北、東米良	32-9595
南地区地域包括支援センター	妻南、三納、三財、都於郡	41-0511

②成年後見制度利用支援事業

認知症などにより自分自身の財産などを管理できない高齢者等に対し、成年後見制度申し立てに関する支援、必要な費用に関する支援を行います。

③認知症サポーター養成事業

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちをつくっていくことを目指しています。





国保係	43-0378
高齢者医療係	43-0378
健康推進係	43-1146
介護保険係	43-3024
地域包括ケア推進係	32-1028