

いきいき

2024年

4月

No.140

保存版

年に1度は体の総点検を！

健康診断 結果の

見方 & 活かし方

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

胸開き

減塩も意識！
2/3日分の野菜レシピ

牛肉と春野菜の
ウスターソース炒め

じゃがいもといんげんの
チーズマヨサラダ

豆苗ともやしの
とろろ昆布和え

CONTENTS

令和6年度 歳入・歳出予算総括表 ● 国保1

令和6年度 保険料のランク ● 国保2

各届け出は必ず 14日以内に！ ● 国保3

重要なお知らせ

今後の保険証の取り扱いについて ● 国保4

大建国保の給付 ● 国保5

医療費が高額になるときは ● 国保7

元気の秘密 加藤諒さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

しんどいがスーッと消える 自己肯定感アップ術 ● 10

カチコチに固まった体をほぐす！ダイナミックストレッチ ● 12

お口の「気になる」を解消！健口のいろは ● 13

目指せ！-2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ● 14

減塩も意識！2/3日分の野菜レシピ ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

からだスッキリ！元気予報 ● 20

Health News & Topics ● 22

まずはココから！みんなのSDGs ● 24



医療費が高額になるときは

医療費が高額になるときは、事前に申請すると医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

事前に国保より「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口提出してください。

※ マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

申請に必要なもの

- ① 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- ② 当該月の1日時点で資格を有する高校生以上の全員の府市町村民税課税証明書
(注意) 毎年8月診療月より対象年度が新しくなります。
※ マイナンバーにて所得情報を取得できる方は、課税証明書は不要となります。



組合員からの申請により「限度額適用認定証」を発行します。

- ※ すでに発行済みの世帯の構成が変わった場合は、再度所得の判定を行いますので必ず申し出てください。
 - ※ 認定証を提示せずに支払った場合でも、あとから申請することで、後日払い戻しを受けることができます。忘れずに申請を行ってください。
- (限度額の手続きが間に合わないときや世帯合算、多数該当で医療費が高額になったときなど。)

70歳未満の方

医療機関に提出するもの



保険証



限度額適用認定証

◆ 70歳未満の方または国保世帯の自己負担限度額 ◆

所得区分		自己負担限度額
ア	基礎控除後の所得901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)
イ	基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)
ウ	基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)
エ	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円 (44,400円)
オ	低所得 (住民税非課税世帯)	35,400円 (24,600円)

く)内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合(多数該当)の4回目からの限度額。

◆ 入院時の食費について ◆

入院時の食費は、医療機関に入院したときに必要となる1食あたりの食費の一部(標準負担額)を自己負担します。

1食あたりの標準負担額

A	一般(B・Cに該当しない方)	460円*	
B	低所得Ⅱ(住民税非課税世帯)	過去12ヵ月の入院日数が90日以下	210円
		過去12ヵ月の入院日数が90日超	160円
C	低所得Ⅰ(Bのうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方)	100円	



※ただし、指定難病患者等は260円となります。

70歳～74歳の方

医療機関に
提出するもの



保険証と
高齢受給者証



限度額適用認定証・
標準負担額減額認定証
(低所得者I・II及び現役並みI・IIの場合)

◆ 70歳～74歳の方の自己負担限度額 ◆

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人)ごと	入院及び世帯ごと
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)	
現役並みⅡ 課税所得380万円以上	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)	
現役並みⅠ 課税所得145万円以上	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	
一般	18,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 (44,400円)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

〈 〉内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合(多数該当)の4回目からの限度額。

※月の途中で75歳の誕生日を迎える方は、移行した後期高齢者医療制度と移行前の医療制度、それぞれのその月の自己負担限度額が1/2となります。

◆ 療養病床に入院した時の食費・居住費について ◆

療養病床に入院する65歳以上の人は食費と居住費の一部を自己負担します(入院時生活療養費)。



食費の標準負担額

	1食あたりの食費
一般(下記以外の人)	460円*
低所得Ⅱ	210円
低所得Ⅰ	130円
老齢福祉年金受給者	100円

居住費の標準負担額

	1日あたりの居住費
医療区分Ⅰ(下記以外の人)	370円
医療区分Ⅱ、Ⅲ (医療の必要性の高い人)	370円
指定難病患者	0円

* 保険医療機関の施設基準等により、420円となる場合もあります。

