

国民健康保険特集号

おうち時間が増えて、生活が乱れていませんか？
健やかな生活続けるためには、「セルフメディケーション」が大切です

？「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すること」です。
平均寿命が延びているなか、できるだけ長く健康に生活を送っていくためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理を行っていくことが大切です。セルフメディケーションに取り組むことで、健康の維持、生活習慣病等の予防や改善・重症化予防につながります。

？「セルフメディケーション」って何をしたらいいの

健康状態の把握と生活習慣のチェックを

- ・「特定健診」など定期的な健康診断や人間ドック等を活用し、自身の健康状態を把握しましょう。
- ・適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠、休息を心がけるなど、日ごろから健康を意識しましょう。



健康まもるくん®

適度な運動



健康診断で状態を把握



バランスの取れた食事



十分な睡眠・休息

「特定健診」で病気の予防・早期発見!



とく てい けん しん
特定健診

いわゆるメタボ健診です。生活習慣病の予防のため、血液検査や尿検査等をして、あなたの健康をチェックします。
生活習慣病は気が付かないうちに進行するため、年1回必ず健診を受診しましょう



- 受診対象者
草加市国民健康保険に加入している
40歳以上75歳未満の人
- 受診期間 6月1日(火)～12月17日(金)
- 受診できる医療機関
市内の60医療機関(通知をご確認ください)

対象者へ5月下旬に受診券を送付します。

新型コロナウイルス感染症に対する支援策

詳細は市ホームページ(QRコード)で確認してください

仕事を休み、給与の支払いを受けられなかった人へ【傷病手当金の支給】

国民健康保険の被保険者が、新型コロナウイルス感染症の感染などにより仕事を休んだことで、給与の支払いを受けられなかった場合、傷病手当金を支給します。

■支給要件 ①～③全てに該当する人

- ①勤務先から給与等の支払いを受けている被保険者。
- ②新型コロナウイルス感染症に感染、または感染の疑いによる療養のため、労務ができなかった期間が連続して4日以上ある。
- ③上記②により、受けられなかった給与等がある。

■支給対象となる日数

労務に服することができなかった期間(4日目から復帰するまでの期間のうち、就労を予定していた日数)



国民健康保険税の支払いが困難な人へ【保険税の減免申請】

新型コロナウイルス感染症の影響により次の基準に該当する場合は、申請により、国民健康保険税の全部または一部が減免される場合があります。

■基準 ①または②に該当する人

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯
- ②被保険者の属する世帯の主たる生計維持者の収入が、新型コロナウイルス感染症の影響により昨年に比べ著しく減少した場合で、次の要件にすべて該当する世帯
 - ・令和3年の事業・給与・不動産・山林収入が令和2年に比べ10分の3以上減少する見込みである
 - ・令和2年の所得合計が1000万円以下
 - ・収入減少が見込まれる所得以外の令和2年の所得合計が400万円以下(4ページ特例対象被保険者に該当するものを除く)



【その他国民健康保険の内容は、以下のページを参考にしてください】

もくじ

- ◆国保に入るとき、やめるときなど・・・2ページ上段
- ◆国保で受けられる給付・・・2ページ下段
- ◆医療費が高額になったとき・・・3ページ
- ◆保険税の納め方など・・・4ページ下段