

令和元年6月
第
202
号



国保だより

沖繩市

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

(平成31年4月末現在)

人	□ 142,069
世帯数	62,551
被保険者数	42,192
国保世帯数	23,876



沖縄市国民健康保険、後期高齢者医療制度の

～はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧施術利用券について

沖縄市国民健康保険及び後期高齢者医療制度の加入者を対象とした「はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧施術利用券」の交付を行っています。

- ※利用券は、国民健康保険及び後期高齢者医療制度の加入者で有効期限内の保険証をお持ちの方を交付対象としています。
- ※利用券は、予算の範囲内で交付します。(6枚綴りの利用券を1冊交付し、全て使用後に再度申請があれば2冊目を交付します。また、全体の利用状況等により3冊目の交付を行う場合があります。)
- ※利用券には、有効期限がありますのでご注意ください。
- ※沖縄市指定施術所で、利用券1枚につき1,000円の助成となります。(利用券は1人1日1枚までです。)

<国民健康保険の方>

- ※申請は国保の世帯主での手続きとなり、申請者の身分証(運転免許証等)及び印鑑(認印可)、施術利用者の保険証が必要です。
- ※国保の世帯が別の方が申請する場合は、委任状等(必須)が必要です。詳しくは、沖縄市役所国民健康保険課管理係までご確認ください。

<後期高齢者医療制度の方>

- ※申請する際には、本人の被保険者証と印鑑(認印可)が必要です。代理の方が手続きされる場合は代理人の身分証と印鑑(認印可)も必要です。

お問い合わせ：国民健康保険課 TEL 939-1212 管理係(内線 2117)、後期高齢医療係(内線 2118, 2101)

沖縄市国民健康保険、後期高齢者医療制度 はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧 指定施術所

施術所名	住所	電話番号	施術の種類
長嶺東洋鍼灸院	大里2-18-14	098-938-3114	鍼、灸、マッサージ
あづまや針灸院	城前町20-31	098-938-8263	鍼、灸、マッサージ
久場針灸院	中央2-16-18	098-937-3137	鍼、灸
米須鍼灸指圧マッサージ院	松本1-4-12	098-938-2431	鍼、灸、マッサージ
東京鍼灸院	仲宗根町15-19	098-939-8551	鍼、灸、マッサージ
東医堂鍼灸院	泡瀬3-17-6 みどりコーポ103	098-939-2256	鍼、灸、マッサージ
中央鍼灸院	中央1-25-7	098-939-4011	鍼、灸
ティーピー針灸	中央3-7-2 キャッスルマンション1F3号	090-7920-0617	鍼、灸、マッサージ
照はり灸・指圧マッサージ院	高原4-27-13 2階	098-932-0677	鍼、灸、マッサージ
あらた治療院	登川1-5-15	098-989-8076	鍼、灸
はりきゅう処寧心(ねいしん)	上地4-7-3 伊礼アパートC-101	098-911-2134	鍼、灸
おきなわしあわせ鍼灸院	泡瀬1-25-1	080-4175-4804	鍼、灸



届いていますか？健康診断の受診券

個別健診（病院での健診）が4月より始まっております！

○病院での受診について ※事前に予約が必要です

受診期間：平成31年4月1日～令和2年3月31日

受診できる項目：特定健診（40～74歳の沖縄市国民健康保険加入者）
 一般健診（18～39歳の学校や職場等で健診を受ける機会のない方、生活保護受給者）
 長寿健診（後期高齢者医療制度に加入している方）
 がん検診等

健診費用：特定・一般・長寿健診は無料です。
 がん検診の費用は下記の表をご確認ください。



※人間ドック、脳ドックを希望する方は、沖縄市の受診券を利用すれば検査料金が安くなる場合があります。

但し、医療機関によって受診できる条件が異なりますので、必ず医療機関にご確認ください。

※各種健診の詳細は3月下旬に青色の封筒で同封されている「[沖縄市健診ガイド](#)」または、右記「[QRコード](#)」にてご確認ください。



がん検診は個別健診（病院）でも受診できます！

検診名	検査方法	対象者	自己負担額	
			※個別健診	集団健診
胃がん検診	バリウム検査	30歳以上の方	1,600円	0円
大腸がん検診	便潜血検査（2日採便法）		650円	0円
肺がん・結核検診	胸部レントゲン撮影		340円	0円
	喀痰検査 (胸部レントゲン受診者で条件該当者のみ)	620円	0円	
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診	20歳以上 偶数年齢の女性	2,000円	0円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上 偶数年齢の女性	1,500円	
骨粗鬆症検診	骨密度を測定する検査	18歳以上の女性		0円
肝炎ウイルス検診	採血によりB型・C型肝炎ウイルスに り患していないか調べる検査	40歳以上 (受診歴がある者は除く)		0円
前立腺がん検診	PSA（前立腺特異抗原）検査	50歳の男性 (S44.4.1～S45.3.31生まれ)		0円
胃がんリスク検診	ヘリコバクターピロリ菌検査 ペプシノゲン検査	40歳の男女 (S54.4.1～S55.3.31生まれ)		0円

都合のつく日に
受けたい方は個
別健診をおすす
めします。



※がん検診は一部自己負担金がありますが、がん検診等受診券の「[がん検診料金区分](#)」に「自己負担なし」と記載されている方は、**個別健診も無料**で受診できます。

※がん検診料金区分で「自己負担なし」となるのは下記の方です。

- 生活保護世帯の方
- 前年度市民税非課税世帯の方
- 今年度70歳以上の方
- 後期高齢者医療制度に加入している方

※個別健診にて、胃がん検診（バリウム検査）を胃カメラに変更した場合の追加料金については、各検診機関へお問合せ下さい。

お問い合わせ先：市民健康課 健診係(代表) 939 - 1212 内線：2240

令和元年度 沖縄市 市民集団健診日程表

○集団健診での受診について ※予約は不要です

日曜日も
受診できます!

日	程	会 場	対象自治会
6月	10日(月)	産業交流センター	古謝/泡瀬第一
	20日(木)	沖縄市体育館	南桃原/園田
	21日(金)		山内/久保田
	30日(日)	沖縄市役所 (1日)	宮里
7月	6日(土)	産業交流センター	東/大里
	10日(水)	沖縄市体育館	美里/吉原
	11日(木)		中の町
	18日(木)	かりゆし園	知花/東松本
	28日(日)	沖縄市役所 (1日)	室川/照屋
8月	3日(土)	社会福祉センター	城前/越来
	4日(日)		住吉/嘉間良
	22日(木)	かりゆし園	松本/明道
9月	6日(金)	産業交流センター	海邦町/泡瀬第二/東桃原
	19日(木)	かりゆし園	登川
	29日(日)	沖縄市役所 (1日)	胡屋

日	程	会 場	対象自治会
10月	13日(日)	沖縄市役所	センター/八重島
	23日(水)	かりゆし園	池原
	27日(日)	沖縄市役所 (1日)	安慶田
11月	3日(日)	沖縄市役所 (1日)	高原
	20日(水)	沖縄市体育館	諸見里/山里
	21日(木)		
	27日(水)	泡瀬第三公民館	泡瀬第三
12月	1日(日)	沖縄市役所 (1日)	比屋根/与儀
	4日(水)	泡瀬公民館	泡瀬
	5日(木)		
	15日(日)	沖縄市役所 (1日)	全地区
1月	18日(土)	沖縄市役所 (1日)	全地区
2月	9日(日)	沖縄市役所 (1日)	全地区

※集団健診の受付時間は午前8時30分～午前10時30分です。

※(1日)と書かれた日程は、午後1時～午後2時も受付有ります。(胃がん検診は午前のみ実施)

お問い合わせ先：市民健康課 健診係 (代表) 939 - 1212 内線：2240

30代からの生活習慣病予防健診(一般健診)・保健指導について

近年増加傾向にある生活習慣病を**早期に予防**するために、沖縄市国保加入者の**30代を対象とした30代からの生活習慣病予防健診(一般健診)**を実施します!

さらにその健診から要指導などの結果を受けた方に対しては、「**管理栄養士による保健指導**」により健康への一步をサポートします!! **がんや糖尿病**などの生活習慣病は**食事や運動**などの生活習慣を改善することにより、**予防**することができます。

「**30代からの健診**」そして「**生活改善に繋がる保健指導**」を受けて**生き生き健康な生活を送りましょう!!**

相談窓口：市民健康課 保健指導係 内線 (2247)



令和元年度から国民健康保険料が変わります

***** 国民健康保険料の軽減拡充と賦課限度額の引き上げ*****

下記の国が定める所得基準を下回る世帯については、国保料の均等割額と平等割額が7割・5割・2割軽減されています。令和元年度からは5割・2割軽減の基準が変更され、軽減対象となる所得基準が拡充されます。

※ただし、世帯全員の所得が申告されていない場合は、基準を下回るかどうか判断できないため、軽減はされません。

また、国保料の医療分・後期高齢者支援金分・介護納付金分の合計賦課限度額は、現行の93万円から96万円になります。

【軽減の拡充】

	軽減判定所得	
	これまで	令和元年度
7割軽減	33万円以下	33万円以下
5割軽減	33万円+ 被保険者数× 27万5千円	33万円+ 被保険者数× 28万円
2割軽減	33万円+ 被保険者数× 50万円	33万円+ 被保険者数× 51万円

【賦課限度額(年間)】

	これまで	令和元年度
医療分	58万円	61万円
後期高齢者支援金分	19万円	19万円
介護納付金分	16万円	16万円
合計	93万円	96万円

お問い合わせ：国民健康保険課 (内線 2114・2115)

おきはくん健康ポイント

★健康づくりに取り組んで特典をもらおう★

500名の方に
特典をプレゼント!

応募方法

ためる!

ポイントカードを受取り、各種健康
診査・がん検診の受診や対象事業
に参加して150ポイント以上貯める。

応募する!

ポイントカードに必要事項を記入
し切手を貼ってポストへ投函また
は市民健康課窓口で応募する。

もらえる!

500名の方に2,500円相当の豪
華特典を抽選でプレゼント!

○参加対象者：市内在住の18歳以上の方

○実施期間 (ポイントを貯めて応募ができる期間)

前期：令和元年6月1日～9月30日

後期：令和元年10月1日～令和2年1月31日

※ポイント対象事業や特典については市ホームページ
または市民健康課窓口等にあるパンフレットをご覧ください。

お問い合わせ：沖縄市 市民健康課 ☎939-1212 (内線2241)

脳ドックの受診について

後期高齢脳ドック

後期高齢者医療制度の被保険者で脳ドックの受診を希望される方は窓口で「脳ドック承認書」への引き換えが必要です。

受付開始：令和元年5月7日～(定員150名(予定)に達し次第、受付を終了します)

受付場所：沖縄市役所1F 国民健康保険課 後期高齢医療係窓口

必要書類：①被保険者証(ピンク色) ②長寿健診受診券(黄色の券)③印鑑(認印可)

※代理人が手続きをされる場合は、上記の書類のほかに代理人の身分証と印鑑が必要です。

助成費用：脳ドック受診料に対して12,000円を助成します。

○有効期限は令和2年3月末までです。期限が到来する前に受診してください。

○人間ドックの受診は、受診する病院に長寿健診受診券(黄色い券)とがん検診等受診券の2つを提出し、人間ドックの基本料金から受けた検査内容に対して沖縄市からの補助額を差し引いた残りを自己負担額としてお支払いしていただきます。詳しくは受診券と同封の「平成31年度保存版 沖縄市 健診ガイド」をご覧ください。

お問い合わせ：国民健康保険課 後期高齢医療係 939-1212 (内線 2118, 2101)

就職した方・扶養に入られた方へ

【国民健康保険の喪失届】

会社等には従業員を社会保険に加入させる義務が生じ、社会保険に加入した際には、国民健康保険の資格を喪失させるための届出をご本人で行う必要があります。(届け出は14日以内です!)

【医療機関の受診】

社会保険へ加入中でありながら、沖縄市国民健康保険被保険者証を使用し医療機関を受診すると、公的医療負担分は沖縄市国民健康保険から医療機関へ支払われてしまいます。本来、社会保険が公的医療負担分を支払うべきものなので、沖縄市国民健康保険から返還金として公的医療負担分を世帯主へ請求します。

就職し社会保険証が手元にない場合には、会社に確認しましょう。

【返還金が発生する主な原因】

1. 就職して社会保険等へ加入した(あるいは手続き中)が、社会保険証が届かないため、沖縄市国保の保険証を使用した場合。
2. 社会保険等に遡及して加入した場合。
※国保の資格も遡及して喪失することになります。
3. 転出したが、転出先の市町村から保険証の交付を受ける前に沖縄市国保の保険証を使用した場合。
※使用してしまった場合、転出先の市町村へご相談ください。

【返還後の社会保険への療養費請求】

沖縄市国保へ返還金返納後、当時加入していた社会保険へ療養費として請求できます。

なお、療養費として請求できる期間は受診日の翌日から2年間となりますので、手続き期間にご注意ください。詳細については加入中の社会保険に確認をお願いします。

お問い合わせ：国民健康保険課 給付係 939-1212 (内線 2107, 2112)

未来をクリエイションする。

NAKAMOTO KOGYO

株式会社 仲本工業

沖縄市美里6丁目5番1号 ☎(098)938-8086

梅雨の時期

布団・毛布の丸洗いがお得!!

ダニ、汗、ニオイ、汚れをキレイさっぱり!

真空パック無料キャンペーン実施中

※時期によっては仕上りの日数を頂く場合がございます。

フリージングの
赤アット急便

沖縄県沖縄市古謝 3-17-20
098-939-4649