



# 健康と医療を支える国保を大切に

国民健康保険料は便利な口座振替で

健康相談  
国民健康保険加入の皆さんに、生活習慣病の予防や日頃の健康管理に役立てていただくため、保健師が健康相談を行っています。健康に不安を感じている人は、国民健康保険課国保管理係へ連絡してください。

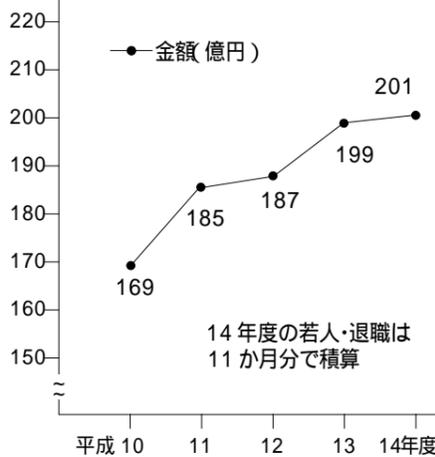
**国保財政のしくみ**  
国保は、会社などの職場の健康保険に加入できない人などで構成され、市町村単位で運営されています。  
医療機関の窓口で支払う「一部負担金」は、医療費の3割(3歳未満は2割、70歳以上は1割若しくは2割)です。残りの7割(8割・9割)は国保で負担し、その内訳は加入者が納める保険料や国庫金などからなっています。

## 国保財政のしくみ

## 医療費は増え続けています

本市の国保医療費は、14年度全体で約201億円(図1参照)です。加入者一人当たりでは、年間約37万円に達しています(14年度の若人・退職は11か月分で積算)。主な増加理由は、受診機会の多い高齢者の加入割合の増加や医療内容の高度化などが考えられます。

(図1)宇治市国保年度別医療費の推移



## 一人ひとりにできること

医療費の節約は、病気になっても治療しないことではありません。むしろ、早めの適切な治療と日常の健康管理が何より大切です。

- 医療費の節約... 重複受診を避けよう
- 時間内に受診しよう
- 家庭医をもとう
- 適度な運動
- バランスのよい食生活
- 十分な休養

本市の国保会計で14年度に負担した保険給付費等(老人保健拠出金を含む)は約103億4千万円となっています。また、介護保険制度における介護第2号被保険者(40歳以上65歳未満)にかかる介護納付金について、14年度は5億2千万円を支出しています。この介護納付金の2分の1は介護第2号被保険者



然、加入者の保険料負担にもはねかえることとなります。一人ひとりの心掛けて医療費を有効に使うことも大切な課題となっています。

## ご存じですか 高額療養費の支給申請

国保加入者が同じ月に同じ医療機関(入院・外来は別。総合病院では入院時の歯科は別、外来は診療科ごと)に支払った一部負担金が、下表の「自己負担限度額」を超えた場合、申請によりその超えた分が払い戻される高額療養費制度があります。

自己負担限度額の世帯区分の判定は、毎年8月1日です。

### 自己負担限度額

#### 【70歳未満の人】

所得区分	自己負担限度額
上位所得者*1	139,800円(医療費が466,000円を超えた場合は、超えた額の1%を加算)
一般	72,300円(医療費が241,000円を超えた場合は、超えた額の1%を加算)
住民税非課税世帯	35,400円

\*1: 上位所得者は国保料算定の基礎となる賦課基準所得金額が670万円を超える世帯及び所得不明者のいる世帯

#### 【70歳以上の人(老人保健で医療を受ける人は除く)】

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
一定以上所得者	40,200円	72,300円(医療費が361,500円を超えた場合は超えた額の1%を加算)
一般	12,000円	40,200円
住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
低所得	8,000円	15,000円

\*2: 低所得・の人は入院時に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要ですので、国保の窓口申請してください。

### 《70歳以上の人(老人保健で医療を受ける人は除く)の自己負担額の計算方法》

月ごとの受診について計算 外来は個人ごとに計算し、入院を含む外来は世帯内の70歳以上の人(老人保健で医療を受ける人は除く)で合算 病院・診療所、歯科の区別なく合算

申請手続き... 保険証・印鑑・医療機関の領収書・振込先口座の控えを持って国保の窓口へ。

(注)上記のほか、長期入院等による「多数該当」、同一世帯内での複数受診による「世帯合算」の制度もあります。

## 入院したときの食事代

入院時の食事代の標準負担額(1日当たり)		標準負担額
○一般(下記以外の人)		780円
○住民税非課税世帯	90日までの入院	650円
○低所得	過去12か月で90日を超える入院	500円
○低所得		300円

入院時に住民税非課税世帯の人は「標準負担額減額認定証」を、低所得・の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要になりますので、事前に国保窓口申請してください。

## 平成16年度の国保料

### ◆医療分保険料

1年間の保険料(医療分)は次の + + で算出されます。この金額が賦課限度額53万円(国基準と同額)を超える場合、医療分保険料は53万円になります。

所得割額... (平成15年中の総所得金額 - 国民健康保険基礎控除額 < 33万円 >) × 所得割率 < 8.8% >

均等割額... 被保険者数 × 25,000円

平等割額... 32,000円(1世帯)

所得割率... 8.8% 均等割額... 1人につき25,000円

平等割額... 1世帯につき32,000円

賦課限度額... 530,000円(国基準と同額)

### ◆介護分保険料

40歳以上65歳未満の人(介護第2号被保険者)がいる世帯は、医療分保険料に介護納付金分が上乗せされます。介護納付金分保険料は次の + + で算出されます。この金額が賦課限度額8万円(国基準と同額)を超える場合、介護納付金分保険料は8万円になります。

\*年度途中で40歳になる時は、介護被保険者資格が発生した月分から算入されます(資格発生日は40歳の誕生日の前日です)。

\*年度途中で65歳になる時は、国保料の年度当初賦課時に65歳になる前月分までの介護保険分を計算し、医療分保険料と合わせて通知しています。

所得割額... (平成15年中の総所得金額 - 国民健康保険基礎控除額 < 33万円 >) × 所得割率 < 1.70% >

均等割額... 介護第2号被保険者数 × 7,000円

平等割額... 6,600円(1世帯)

所得割率... 1.70% 均等割額... 1人につき7,000円

平等割額... 1世帯につき6,600円

賦課限度額... 80,000円(国基準と同額)

◆この宇治市政だよりは、古紙配合率100%の再生紙を使っています。限りある資源を大切に◆





# 市民情報短信 (交差点)

毎月11日号皆さん  
と作るページ

△市民情報短信とは▽  
毎月11日号の最終面に掲載しています。掲載内容は市民サークル等が行う催しの案内や会員募集などです。ただし、宗教・政治・営利活動は掲載できません。

△掲載の方法等▽  
変更後の要項と所定の用紙を広報課で配布しています(郵送・ファクスでも送ります)。  
△原稿の受付期間▽  
原稿は、掲載希望月の前月11日から3日間受け付けます。11日が土・日曜、祝日など市役所の閉庁日の場合は、直後の開庁日から3日間(閉庁日を除く)受け付けます(郵送・ファクス可)。なお、直接来られる場合の受付時間は、午前8時半～午後5時です。  
△送付・資料請求・連絡先▽  
広報課(〒611-8501住所省略可、☎20・8704、FAX20・8779)

△原稿の受付期間▽  
原稿は、掲載希望月の前月11日から3日間受け付けます。11日が土・日曜、祝日など市役所の閉庁日の場合は、直後の開庁日から3日間(閉庁日を除く)受け付けます(郵送・ファクス可)。なお、直接来られる場合の受付時間は、午前8時半～午後5時です。  
△送付・資料請求・連絡先▽  
広報課(〒611-8501住所省略可、☎20・8704、FAX20・8779)

7月11日号分の  
原稿受け付けは6  
月11日(金)・14日(月)・  
15日(火)です。

## 催 し

催し名等	とき	ところ	費用	連絡先	備考(対象等)
第3回宇治愛石同好会水石展	6月12日④・13日⑤、午前9時～午後5時	市民会館	無料	道端建造☎23-0314	13日⑤は午後4時まで
のびっこクラブ(1歳以上、要予約)	6月12日④、午前9時半～11時	くりくま保育園	無料	尾野洋子☎44-4621	子育て不安のある母親対象
将棋・楽友「と金会」	6月12日④・23日⑥・7月10日④	④南宇治 ⑥西小倉コミセン	年2000円	望月☎43-4587	午前10時～午後5時
イーグル社交ダンスパーティ	6月13日⑤、午後1時～5時	城南勤労者福祉会館3F、P有	1回800円	岩淵☎090-1919-3092	大久保サティから北へ徒歩5分
「さつき」社交ダンスパーティ	6月13日⑤・27日⑥、各午後1時～4時半	南宇治コミセン	各500円	井垣☎44-7367	初めての方もどうぞ!
おしゃべりサロン 私と日曜大工で造った喫茶店	6月15日⑥、午後1時半～3時半。フリースペース	宇治日利(宇治又振59-3)	300円	村山良臣☎/FAX20-0697	発表者は木原淳さんです。
まきのっこ「親も子もお友達と楽しもう」	6月15日⑥、午前10時～11時半	横島コミセン	無料	西村敏子☎21-4333	
サントレー 第9回作品展	6月18日④～20日④	中央公民館	無料	漆屋久美子☎32-8371	
幼・小学生オセロ大会	6月19日④、午前9時～正午	のぼり児童館	無料	のぼり児童館☎/FAX33-8375	
バドミントンジュニアスクール(小学4～6年)	6月19日④、午後2時～4時	黄檗体育館(上靴持参)	無料	バドミントン協会・徳田☎/FAX32-7372	現地申込、保護者要送迎
登校拒否の子どもと育つ父母の会	6月19日④・7月3日④、午後1時半	城南勤労者福祉会館	1回500円	大久保望☎43-5415または44-6191	不登校問題の交流学習会
宇治国際交流クラブ世界の料理教室インド料理他	6月20日⑤、午前10時～午後2時	宇治公民館	1000円	森本☎23-3800、FAX28-2324	定員30人先着順
市民あるこう会。大和郡山方面。	6月20日⑤、午前8時40分(雨天時6月27日⑤)	近鉄大久保駅前集合	200円	田中☎24-6335	一般向き。約9キロ
国際語エスペラント入門講習会	6月24日⑥、午後7時～9時	南宇治コミセン	400円	西村那智子☎32-3509	
さわやか歩こう会 日野法界寺方面10キロ	6月24日⑥、午前9時45分。雨天時7月1日④	J R六地蔵駅前集合	100円	谷岡☎090-2350-3133	1日コース弁当持参
友の会の子育て広場(子育てを楽しく語り合おう)	6月25日④、午前10時～正午	ゆめりあうじ	200円	大庭☎/FAX22-0441今村☎/FAX44-1478	電話で申し込みください。
「不登校を考える～坂本先生を囲んで～」	6月26日④、午後1時～4時半	ほっこりスペース♡あい	大人500円	谷口☎/FAX22-0313	木幡御蔵山39-622
宇治けんこう登山愛好会 リトル比良10キロ	6月27日⑤、午前7時(時間厳守)、少雨決行	J R宇治駅前集合。健脚向き	100円	牧原☎/FAX23-2262まで	17日⑤まで、先着30人
岐阜の文化財をたずねて 貸切バス利用	7月3日④、午前7時50分。J R宇治駅出発	岐阜城見学ほか。昼食付き	9000円	財宇治市文化財愛護協会☎/FAX22-4545	問い合わせ福本☎23-5777
街角ががく倶楽部「落下運動の世界」	7月3日④・17日④、午前9時半～正午	ゆめりあうじ4F会議室2	2回で1500円	田中葉子☎20-1060	小学4年からシルバーまで
高瀬川と名水ウォーク：一舟入・梨木神社など	7月4日⑤、午前10時。雨天決行	J R京都駅中央口前集合	500円	京都府ウォーキング協会☎/FAX23-2613	12キロ。家族向き
宇治マンドリン フローラ 第11回定期演奏会	7月4日⑤、午後2時開演	文化センター大ホール	無料	草本常子☎23-4387	車は乗り合いでお越しを。
第8回水彩画展(広野水彩画サークル)	7月6日⑥～9日⑥、午前10時～午後4時	広野公民館	無料	村井☎/FAX45-1038	最終日は午後3時まで
第20回宇治市公民館洋画サークル合同展	7月9日⑥～11日⑥、午前10時～午後5時	中央公民館	無料	岩城真子☎/FAX22-2053	11日⑥は午後4時まで
第61回東宇治「空いろの会」相談員参加	7月10日④、午後2時～5時	東宇治コミセン	500円	太田英一☎33-4662	「不登校」の学習・交流会
青空キャンズ(小4～小6) 7月17日④～19日⑤	炭山キャンプ場 説明会6月27日⑤と7月4日⑤の午前9時～、中央公民館		8000円 西内	FAX31-4698田中☎/FAX43-4406 先着40人、住所・氏名・学年・☎記入	

## 募 集

サークル名・活動内容	とき	ところ	費用	連絡先	備考(対象等)
ラウンドダンス「城南荘RDC」(初中級)	毎週⑤、午後1時半～4時	城南荘集会所	月500円	荒木☎23-0509	入会金無料・見学自由
フォークダンス「すみれ会」	第2・4⑥、午後7時半～9時	西小倉コミセン	月1000円	田中恵美子☎22-8053	初心者歓迎
フォークダンス「すずらん」	毎週⑥、午後1時半～3時50分	南宇治コミセン	月1500円	岡村光芳☎22-4343	初心者歓迎
障害児者父母の会 外出支援ボランティア募集	6月27日⑤、午前10時に総合福祉会館前集合	スプリング日吉(プール)	無料、昼食付き	父母の会木田☎/FAX33-2864	詳しくはお問い合わせを
彩美会油絵 橋本先生を中心に楽しく勉強	第1・3④、午前10時～正午	小倉公民館	月2000円	三木☎23-6816	初心者歓迎
小学生園児キッズ英会話&ヒップホップダンス	第1・3④=広野公民館、第2・4④=南宇治コミセン。午前10時～11時半		月4回2800円	伊勢村☎/FAX43-1715	入会金1200円・親子参加可
女声コーラス「モナリザ」	毎週⑥、午後7時半～9時半	西宇治中学校音楽室	月2000円	林知子☎43-7624	初心者大歓迎。見学自由
あざさる会(俳句会)	第3⑤、午後1時半～4時	広野公民館	月2000円	森☎43-9603	初心者歓迎。お気軽にどうぞ
旅と将棋の好きな、たばこを吸わない人の集い	第2⑤、午後1時～5時	中畑集会所(J R小倉駅前)	年1000円	西村☎22-8331	旅・将棋と金会入会金1000円
アドバイス レッスン付 ミニダンスパーティ	毎週⑥、午後1時～4時。入会金等不要	南宇治コミセン 茶菓有	1回500円	島譲二☎/FAX22-7796	プロ指導とプロの先生と踊れます
童謡・叙情歌を楽しむ会	第1⑥、午後1時～2時半	J R小倉駅北500m中畑集会所	1回200円	久保幸子☎24-0349	第3⑥午前10時～神明生協でも
翠謠会 観世流謡曲同好会	第2・4⑥、午後1時～4時半	広野公民館	月500円	岸☎41-7548	経験者歓迎、お気軽にどうぞ!
ピンポンの好きな人集まれ 宇治市卓球協会	毎週⑥、午後1時～4時	西宇治体育館	1回300円	山本俊一☎/FAX43-7972	
リトミック(体操・ダンス)スポーツ少年団	毎週⑥、幼稚園児=午後3時40分～ 小学生=午後5時～。黄檗体育館		月3000円	堀井☎32-0774	幼稚園児～小学生男・女児
東宇治パッチワークサークル	毎週⑥、午前10時～正午	東宇治コミセン	月2000円	アキシノ☎/FAX32-9184	ルビー(五ヶ庄西浦)
木幡公民館 大正琴サークル(大正琴の練習)	第1⑥、午後1時～5時 第3⑥、午前9時～正午 木幡公民館		月2回2500円	石川☎32-1395	初心者歓迎。見学お気軽にどうぞ
ばら 朝顔 水蓮 静物 風景(和紙ちぎり絵)	第1・3⑥、午後1時～3時	南宇治コミセン	月2回3000円	岩井千代子☎/FAX45-0466	月1回の参加可。初心者歓迎
切手等郵趣品収集展示サークル、宇治郵趣倶楽部	第3④、午後1時半～4時	宇治公民館	年2400円	辻☎/FAX33-0235	押入れやタンスの切手に愛の手を
中国語の学習・習得サークル「三国志」	第1・3・4⑤、午前10時～正午	木幡公民館	月2000円	辻☎/FAX33-0235	オリンピックに間に合うように
子育てサークル	第1・3⑥、午前10時～11時半	広野公民館	月300円	小山☎24-2396	お楽しみ多し。1歳前後～対象
ストリートダンススクール DEPARTURE	毎週⑥、午後6時～7時半 毎週⑥、午後7時～8時半 東宇治コミセン		1回1200円	木村☎/FAX33-7481 キッズは	毎週⑥、午後6時～7時1000円
宇治市複合スポーツ少年団(多種目スポーツ)	毎週④、午前9時半～正午	おもに太陽が丘	月2000円	たつおか☎/FAX20-4077	いろんなスポーツ楽しみませんか
社交ダンス・フルール 初心者対象	毎週⑤、午後7時～8時	小倉公民館1F	月2000円	三澤☎090-4643-4922	入会金無料。ブルース・ジルバから
トールペイント「花かご」好きな物に絵を描こう	第2・4⑥、午前10時半～午後0時半	宇治橋通り NPC(つむぎ)	月2500円	つむぎ☎/FAX23-5390	子供連れ歓迎、保育有り。見学体験
三室戸将棋の会	第3⑤、午後1時半～5時(6月は20日⑤)	三室戸北集会所	1回300円	赤井春雄☎24-0830	8月は第4⑤
リズム体操「エンジョイ・レディース」	第2・3・4⑥、午前10時～11時半	木幡公民館	月2000円	平井☎/FAX33-0415	初心者歓迎。見学お気軽にどうぞ
大正琴横島サークル	月2回第2・4④、午後1時～3時	横島コミセン	月2500円	後藤美重子☎/FAX22-1533	初心者歓迎、丁寧な指導です。
民謡サークルめばえ	第1・3⑥、午前10時～正午	宇治公民館	月1000円	西間庭☎23-8936	民謡愛好者歓迎
宇治市水泳学園(小学生先着100名)	8月1日⑤～12日⑥、午後4時半～5時半	黄檗公園プール	6500円	清水桂子☎23-3657 申7月10日④・11日⑤、午後2時～黄檗体育館	
宇治市スポーツ少年団団体部会リトミック	毎週⑥、午後3時半～5時	西宇治体育館	月3000円	森岡☎21-6580	幼稚園児と親。有料体験有
コーラス ぼこアぼこ	毎週⑥、午後7時半～9時半	北横島小学校音楽室	月2500円	中嶋☎/FAX24-6230	歌が好きな方ぜひどうぞ
カラオケサークル 毎月1曲新曲マスター	第1・3⑥、午後8時～9時半	東宇治コミセン	各月2000円	轟澤喜代☎31-6009	第2・4⑥、午後1時半～3時
写友会巨椋 撮影会と勉強会 撮影会=第1⑥、午前9時～、現地集合 勉強会=第4⑥、午後1時半～4時半、小倉公民館			月2回1000円	池田☎/FAX43-3605	初心者歓迎。先生による指導
親子体操なかよし、マット・トランポリン他	毎週⑥、午前9時40分～10時50分	黄檗体育館	月3000円	堀井洋子☎32-0774	来年4月幼稚園入園の幼児と親