



Shiogama

主な内容

国民健康保険・後期高齢者医療制度 ココが変わります! P2~3
 健康状態を知る第一歩 生活習慣を見直すキカイをお助けします!! P4~5
 医療の上手なかかり方/柔道整復師などの施術を受けられる方へ
 /第三者行為でケガをしたときは必ず届出を! P6

編集・発行 塩竈市健康福祉部保険年金課 ☎355-6497

健康な方でも 通院中でも 忙しくても

年1回の健康チェックを お忘れなく!



特定健診を受診したら、こんな項目に注目してみてください!!

BMI 肥満度を表す数値

BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

BMIの見方

18.5未満・・・低体重
 18.5以上25未満・・・普通体重
 25以上・・・肥満

宮城県はメタリックシンドローム該当者・予備群が8年連続ワースト3位以内であり、肥満度の割合も全国平均より高い数値となっています。

HbA1c 糖尿病の指標の1つである過去1~2か月の平均的な血糖のコントロール状態を表す数値

HbA1cの見方

6.5%以上・・・要医療
 5.6%以上6.5%未満・・・要指導
 5.6%未満・・・異常なし

宮城県は要医療・要指導者の割合が全国よりも高く、男性はワースト1位、女性ではワースト2位となっています。

太っていないし健康だから、定期的に病院に通っているから、忙しくて時間がないから、特定健診を受診しなくてもいいよね!

そんなことを思っていないですか?

生活習慣病は進行するまで自覚症状がないことが多いので、健康だと思っても、気づかぬうちに進行している場合もあります。また、定期的に病院に通っていても特定の検査項目しか検査していないかもしれません。

病気の早期発見・早期治療が一番時間もお金もかかりません。年に1回は全身の健康状態をチェックできる特定健診を受診しましょう!

特に40~50歳代の方の受診率が低い状況です。
 特定健診を受けて、いきいきとした未来を守りましょう。



まぐ介

詳しくは5ページへ!

国民健康保険・後期高齢者医療制度

令和元年度

「コ」が変わります！

問(国民健康保険について)保険年金課給付年金係 ☎3555-6503
(後期高齢者医療制度について)保険年金課医療係 ☎3555-6519

**国民健康保険税
旧被扶養者の減免期間変更**



健保組合・共済・協会けんぽなど社会保険に加入していた本人が後期高齢者医療制度に移行することにより、被扶養者だった65歳以上の方(旧被扶養者)が国民健康保険に加入した場合、申請により減免措置が受けられます。
平成31年4月からその減免適用期間が資格取得後2年間となります。

**後期高齢者医療保険料
元被扶養者の軽減期間変更**



後期高齢者医療制度の加入前日まで健保組合・共済・協会けんぽなど社会保険の被扶養者であった方(市町村の国民健康保険や国民健康保険組合の被保険者は除く)は均等割が5割軽減になります。
令和元年度からその軽減期間が資格取得後2年間となります。

社会保険加入

夫(74歳) 妻(70歳)

保険料の負担 ⇒ 夫のみ
※妻は被扶養者のため負担なし

後期高齢者医療制度に加入 (夫:75歳到達)

国民健康保険に加入 (妻:71歳)

妻に保険税が発生

旧被扶養者減免を適用 (適用期間を2年間)

家族が加入の社会保険の被扶養者

保険料の負担 ⇒ 被保険者のみ
※被扶養者は保険料の負担なし

後期高齢者医療制度に加入 (75歳到達)

後期保険料が発生

元被扶養者軽減を適用 (適用期間を2年間)

表A 賦課限度額の引き上げ

医療給付費分	61万円 (58万円)	後期高齢者支援金分	19万円	介護納付金分	16万円
--------	-------------	-----------	------	--------	------

カッコ内は引き上げ前の限度額

表B 軽減対象判定基準額

区分	世帯の被保険者と世帯主の所得の合計額 平成31年4月～
5割軽減	基礎控除額33万円 +28万円(27.5万円)×被保険者数 以下
2割軽減	基礎控除額33万円 +51万円(50万円)×被保険者数 以下

カッコ内は拡大前の基準額

**国民健康保険税
賦課限度額の引き上げ**



国民健康保険税は、医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分とともに賦課限度額が設けられています。
このうち、医療給付費分の賦課限度額を58万円から61万円に引き上げます。
後期高齢者支援金分と介護納付金分は変わりません。(表A)

**国保税・後期保険料
低所得者層への軽減措置を拡大**



所得が一定基準以下の場合、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料が軽減される場合があります。この基準額を引き上げます。(表B)



国民健康保険税の納め忘れにご注意を!!

国民健康保険税を納期限までに納付しないと、督促状や催告書が送付され、それでも納付しないと、「差押え」などの滞納処分を受けることになります。

また、特別な理由もなく滞納が続いた場合、次のような措置をとらせていただくことになります。

- ①被保険者証の有効期間が6か月以下の「短期被保険者証」の交付
- ②被保険者証の代わりにとなる「被保険者資格証明書」の交付 (医療費をいったん全額自己負担することになります)
- ③保険給付の差し止め(高額療養費、出産育児一時金、葬祭費など)
- ④財産の差押えなどの滞納処分(預貯金、給与、生命保険など)
- ⑤督促状を発送した際の督促手数料、未納期間に応じた延滞金の加算

納付が困難な場合は、滞納したままにせずお早めに相談ください。



問・相談 税務課納税推進室 ☎355-5936

後期高齢者医療制度の均等割軽減の変更



後期高齢者医療制度が開始した平成20年度から、本来は保険料が7割軽減である方へさらなる上乘せ分として、9割軽減、8・5割軽減の特例軽減を行ってきました。

令和元年10月以降、国の財政支援の廃止により、この特例軽減を段階的に縮小し、令和3年度に本則(本来の法律)である7割軽減に戻しますが、令和元年度については経過措置として、特例軽減を継続いたします。(表C)

平成30年度に9割軽減であった方が令和元年度には8割軽減になりますが、低所得者に対する介護保険料軽減の拡充や老齢年金生活者支援給付金の支給が実施され、負担が軽減されます。

介護保険料の軽減強化の詳細については、7月下旬に「介護保険料額決定通知書」と合わせてお知らせします。

老齢年金生活者支援給付金の支給要件

次のすべてに該当すること。

- ① 65歳以上で老齢基礎年金を受給中
- ② 世帯全員の住民税が非課税
- ③ 前年の年金収入額と所得額の合計が879,300円以下

※給付金の支給基準額は5,000円ですが、保険料を納めた期間などにより異なります。

※基本的に10、11月支給分を12月(年金の支給と同月)に振り込みます。

軽減割合変更の保険料への影響について

均等割額の軽減割合が9割から8割へ変わった保険料への影響は、普通徴収の方は7月納付分から、特別徴収の方は10月徴収分からです。(表D)

表C 均等割額の軽減

本則 (本来の法律)	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
7割軽減	9割軽減	8割軽減	7割軽減	
	8.5割軽減	8.5割軽減	7.75割軽減	7割軽減
5割軽減	5割軽減	5割軽減(変更なし)		
2割軽減	2割軽減	2割軽減(変更なし)		

表D 保険料への影響

	仮徴収						本徴収 10月徴収分の保険料から影響します。					
	1期	2期	3期	4期	5期	6期	1期	2期	3期	4期	5期	6期
特別徴収												
納付する月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
普通徴収				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期

確定賦課

7月納付分の保険料から影響しています。

※普通徴収の方と特別徴収の方では、保険料へ影響する月が異なりますのでご注意ください。

7月中旬にお届けします!



国民健康保険税(本賦課) 納税通知書

後期高齢者医療保険料 納入通知書

国民健康保険税納税通知書は世帯主の方へ、後期高齢者医療保険料納入通知書は個人ごとに送付します。内容を確認の上、納期限まで納付をお願いします。

問 (国民健康保険税の計算について) 税務課諸税係 ☎355-5916
(国民健康保険税の納付について) 税務課納税推進室 ☎355-5936
(後期高齢者医療保険料について) 保険年金課医療係 ☎355-6519

市・県民税の申告はお済みですか!?



国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の計算、高額療養費や軽減判定のためには、世帯主を含めた世帯全員分の所得の申告が必要です。申告がお済みでない方は、お早めをお願いします。

問 税務課市民税係 ☎355-5914

健康状態を知る第一歩 生活習慣を見直すキカイをお助けします!!

問 保険年金課保険総務係 ☎355-6497



からだのすみずみまで健康チェック!

—人間ドック・脳ドック費用助成事業—



塩竈市国民健康保険に加入している方で、下記の条件にあてはまる方は、人間ドック・脳ドック費用の助成が受けられます。人間ドックでは、特定健診より詳しい検査ができ、同じ日に各種がん検診も受けられます。脳ドックでは、脳および脳血管疾患の早期発見、早期治療のために今年度から助成対象者の年齢を上げました。

対象者の方には6月上旬に申込書を送付しますので、この機会にぜひ受診しましょう!

実施予定日 令和元年8月1日～10月31日

	対象者	検査項目
人間ドック (無料)	平成31年4月1日現在、塩竈市国保加入で下記の年齢に該当する方 40歳(S53.4.2～S54.4.1生) 45歳(S48.4.2～S49.4.1生) 50歳(S43.4.2～S44.4.1生) 55歳(S38.4.2～S39.4.1生) 60歳(S33.4.2～S34.4.1生)	①診察 ②尿検査 ③血液検査 ④心電図 ⑤聴力検査 ⑥超音波検査 ⑦眼底検査 ⑧胃がん検診 ⑨結核・肺がん検診 ⑩大腸がん検診
脳ドック (10,000円助成)	65歳(S28.4.2～S29.4.1生) 70歳(S23.4.2～S24.4.1生) ※65・70歳の方は脳ドックのみ助成対象	頭部MRI、頭部MRAを含む各医療機関が定める脳ドック

脳ドック費用助成事業の対象年齢を上げました!

※人間ドックを受診する方は、検査項目が重複するため、市が行う特定健診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を受診する必要はありません。
※受診日までに塩竈市国保から脱退した方は助成の対象となりません。



いつまでも美味しいものを食べ続けるために

—歯周病検診助成事業—



歯と口腔の健康を生涯にわたり維持することができるよう、むし歯や歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ぐために歯周病検診を実施しています。より検診を受診しやすいよう、今年度から国保加入者の自己負担額を無料にしました。

対象者には7月中旬に受診票を送付します。歯周病検診を受診して、歯の健康を守りましょう!

実施予定日 令和元年8月1日～令和2年1月31日

対象者 40・50・60・70歳の方

自己負担額 無料

国保に加入の方の
検診料を無料にしました!

糖尿病のコントロールをお手伝いします!

—糖尿病性腎症重症化予防事業—

現在、糖尿病の合併症の一つである「糖尿病性腎症」で治療している方の生活習慣改善を無料でお手伝いします。

定期的に通院しているだけでなく、普段の生活を見直すことでより病気の重症化を防ぐことができます。参加者には保健師や管理栄養士がお話を伺いながら一人一人にぴったりのオーダーメイドプランを提案します。

かかりつけ医と連携しながら事業を行いますので、なかなか先生に聞けないことや言いにくいことなど、なんでもご相談ください。

対象者の方には6月ごろに案内を送付しますので、ぜひご参加ください。

糖尿病性腎症重症化予防プログラム

【初回面談～2回目面談】

- ・個別面談により、生活習慣や通院状況などを確認。
- ・重症化予防に向けた計画の決定。

【継続サポート】

- ・定期的に、電話やお手紙で実践をサポート!

【結果の確認】

- ・検査数値や生活習慣の変化を確認。
- ・最終面談で実践の成果を実感!

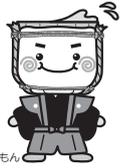




40歳以上の
皆さん

年に1回の健康チェック！ —国保特定健診・後期高齢者健診—

ⓧ マークは
例年、大変混
み合います！



対象者

国保特定健診

40歳～74歳で塩竈市国民健康保険に加入している方

後期高齢者健診

75歳以上の方(一定の障がいがある方は65歳以上)

申し込み

国保特定健診

申し込みは不要です。塩竈市国民健康保険に加入している方全員に、受診票を送付します。

後期高齢者健診

申し込みをした方に、6月中旬に受診票を送付します。

自己負担額

無料です

※詳細健診(心電図・眼底検査)に該当しない場合でも、ご希望の方は、心電図検査(1,500円)、眼底検査(1,000円)を少ない自己負担額で受診できます。

日程・会場

日程	会場	受付
6月18日(火)	芦畔集会所	9:30～11:00
6月20日(木)	伊保石公園(記念ホール)	9:30～11:00
6月24日(月)	袖野田集会所	9:30～11:00
6月26日(水)	新玉川住宅集会所	9:30～11:00 13:30～15:00
7月3日(水) ～10日(水)	塩釜ガス体育館	9:30～11:00 ⓧ 13:30～15:00 17:00～18:30※ ※は4日(水)、8日(月)のみ
7月13日(土)	保健センター	9:30～11:00 ⓧ 13:30～15:00
7月16日(火) ～18日(木)		17:00～18:30※ ※は17日(水)のみ
7月22日(月) ～24日(水)	公民館(東玉川町)	9:30～11:00 ⓧ 13:30～15:00
7月26日(金)	浦戸諸島開発 総合センター	10:00～12:00 13:30～15:00

- 結核、肺がん、肺炎ウイルス、前立腺がん検診も同時に行います。
- 待ち時間短縮のため、住所により健診日時を指定しています。詳しくは受診票をご覧ください。

問 健康推進課(保健センター) ☎364-4786

元気なときほど **が ん 検 診**



がんなんて自分には関係ない!?

「がん家系じゃないし、自分のがんにはかからない」そう思っていませんか？

日本人の**約2人に1人**はがんにかかると言われてしています。

がんはけっして他人事ではなく、だれもがかかる可能性のある身近な病気です。



精密検査が必要と言われた・・・

がんは不治の病ではありません

早期発見・早期治療で生存率は高まります。

精密検査を受け、結果が出るまではとても心配です。

しかし、がん検診のかけがえのない利点は、がんの早期発見と早期治療による救命ができることです。

実際にがん検診を受けた方からいただいたお手紙を紹介します。(一部抜粋)

体験記 **がん検診を受けてよかった!**

私は平成30年度の大腸がん検診で要精密検査の通知を受けました。毎年検診は受けており、前年度までは異常なしでしたが、今回要精密検査ということで、病院にて内視鏡検査を受けたところ、ポリープが発見され、生検の結果「上行結腸がん」という悪性腫瘍であることが判明しました。

その後、検査入院を経て手術をし、現在はこれまでどおりの生活を送っています。検診を受けなければ、私は全く自覚症状もなく、日常生活に何ら支障なく過ごしており、ある日突然「末期です」といわれてしまう可能性もありました。今回の経験をとおして「早期発見・早期治療」の大切さを身をもって体験しました。

精密検査も昔に比べ、医療が進み、負担が減ったでおじやる



源 ねりかま

検診で異常がなくても、その後気になる症状がある人は、**早めにかかりつけ医に相談しましょう。**

問 健康推進課(保健センター) ☎364-4786

医療の上手なかかり方

ちょっとした工夫で医療費は節約できます！負担を大きくしないために医療費の使い方を私たちみんなで考え、有効に使いましょう。

★重複受診をやめ、かかりつけ医を持ちましょう



重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することです。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬でかえって体に悪影響を与えることもあります。自分の病歴、体質などを把握した「かかりつけ医」を持ち、気になることは相談しましょう。

★ジェネリック医薬品を活用しましょう



ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは最初に開発された薬(先発医薬品：新薬)の特許終了後に、新薬と同じ有効成分で製造した薬です。成分や効き目、安全性は厚生労働省により認められており、新薬より一般的に安価です。

希望する場合は、かかりつけ医・かかりつけ薬局に相談してみましょう。

★かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用しましょう



「かかりつけ薬局」ではアレルギーなどの体質の把握や、お薬手帳を使用して、薬の履歴である薬歴を管理してもらうことができます。飲み合わせのチェックをしてもらうこともできるので、安心して薬を使用することができます。

★必要以上に薬を欲しがることはやめましょう



薬には飲み合わせが悪い併用禁忌薬があり、一緒に服用すると副作用により重大な影響を与える可能性があります。

お薬手帳を活用し、飲み残した薬がある場合は薬剤師に相談し、薬のもらいすぎ、飲み合わせには注意しましょう。

柔道整復師などの施術を受けられる方へ

整(接)骨院・はり・きゅうのかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)、鍼灸師などの施術を受ける場合は、被保険者証が「使える場合」と「使えない場合」があります。

整(接)骨院の施術を受けるとき

- 被保険者証が使える場合
 - ・ねんざ ・打撲 ・挫傷(肉離れなど)
 - ・骨折、脱臼(応急処置を除き、医師の同意が必要)
- ✕ 被保険者証が使えない場合
 - ・疲労性、慢性的な肩こりや筋肉疲労
 - ・慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
 - ・労災保険が適用になる仕事や通勤途中の負傷
 - ・保険医療機関(病院や診療所など)で治療中の負傷などと同じもの

はり・きゅうの施術を受けるとき

- 被保険者証が使える場合
 - ・神経痛 ・リウマチ ・五十肩
 - ・頸腕症候群 ・頸椎捻挫後遺症
 - ・慢性的な疼痛や神経痛、リウマチと同等の関節症(かかりつけ医に相談ください)
 - ※医師の同意書または診断書が必要です。
- ✕ 被保険者証が使えない場合
 - ・上記疾患名以外のもの ・医師の同意がないもの
 - ・保険医療機関で治療中の対象疾患と同じもの

第三者行為でケガをしたときは必ず届出を！

交通事故や他人の飼い犬に噛まれるなど、第三者(自分以外の人)の行為で負傷したり、病気になったりした場合でも、国民健康保険証を使って治療を受けることができます。

しかし、本来その医療費は加害者が負担するべきものですので、保険者が一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその費用を請求することになります。

その際、「第三者行為による傷病届」が必要になりますので、必ず速やかに提出をしてください。

問(国民健康保険について) 保険年金課給付年金係 ☎355-6503
(後期高齢者医療制度について) 保険年金課医療係 ☎355-6519