



主な内容

国民健康保険の届け出をお忘れなく！ /後期高齢者医療制度のしくみ	P2
国民健康保険税(暫定賦課)の納税通知書4月中旬に送付します！	P3
塩竈市にぴったりの保健事業を実施します！ /この春、ウォーキングを始めてみませんか？	P4～5
高額介護合算療養費制度のお知らせ	P6

編集・発行 塩竈市健康福祉部保険年金課 ☎355-6497

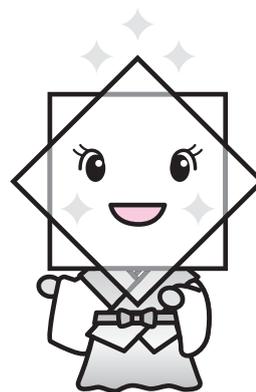
国民健康保険・ 後期高齢者医療制度について お知らせします！

4月は転入・転出や就職など異動が多い時期です。
忙しくても加入保険の変更手続きなど
忘れずに行いましょう！

詳しくは
2ページを
ご覧ください！



源 ねりかま

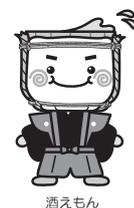


藻しお姫



桜菓子姫

国民健康保険の 届け出をお忘れなく！



酒えもん

問 保険年金課給付年金係
☎ 355-6519

国民健康保険に加入・脱退するとき

国民健康保険に加入するときや脱退するとき、また家族などに異動があるときには、**14日以内**に届け出が必要です。

加入の届け出を忘れると・・・

- 資格を得た月までさかのぼり、国民健康保険税を納めなければなりません
- 被保険者証を使えないため、その間の医療費がいったん全額自己負担になります

脱退の届け出を忘れると・・・

- 国民健康保険の被保険者証を使って診療を受けてしまうと、国民健康保険で負担した医療費を後日返還していただくこととなります
- 他の健康保険と国民健康保険の両方から保険税(料)の請求が来ます

別の世帯の方が手続きする場合

- 対象者と同一世帯でない方(家族も含む)が手続きする場合、次の2点が必要です。忘れずにお持ちください。
- 委任状
 - 手続きする方の身分の確認ができるもの

届出内容と必要なもの

届出内容		必要なもの
加入するとき	転入したとき	印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード*
	ほかの健康保険を脱退したとき	ほかの健康保険を脱退した証明書、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード*
	子どもが生まれたとき	印鑑、母子健康手帳、マイナンバーカードまたは通知カード*
脱退するとき	転出するとき	被保険者証、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード*
	ほかの健康保険に加入したとき	国民健康保険の被保険者証、印鑑、加入した健康保険の被保険者証、マイナンバーカードまたは通知カード*
	ほかの健康保険の被扶養者になったとき	国民健康保険の被保険者証、印鑑、加入した健康保険の被保険者証、マイナンバーカードまたは通知カード*
	死亡したとき(葬祭費の支給手続き)	被保険者証、印鑑、会葬御礼のはがき、喪主名義の通帳、マイナンバーカードまたは通知カード*
	後期高齢者医療制度に加入したとき	特に手続きは必要ありません
そのほか	住所・氏名・世帯主が変わったとき	被保険者証、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード*
	修学のため転出するとき	被保険者証、在学証明書(原本)、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード*
	被保険者証をなくしたとき	印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード*

*マイナンバー通知カードの場合は下記の身分の確認ができるものが必要です。

身分の確認ができるもの

① 次のうち1点

- ・住民基本台帳カード(写真付きのものに限る) ・運転免許証 ・パスポート ・特別永住者証明書
- ・身体障がい者手帳 ・精神障がい者保健福祉手帳 ・療育手帳 ・そのほか公的機関が発行した写真付き身分証明書

② ①をお持ちでない方は次のうち2点

- ・健康保険証 ・年金手帳または証書 ・学生証 ・医療受給者証 ・そのほか公的機関が発行した写真のない身分証明書

後期高齢者医療制度の



後期高齢者医療制度とは

75歳以上の方(又は一定の障がいがある65歳以上75歳未満の方が加入する医療制度で、75歳の誕生日を迎えると、それまで加入していた健康保険(国民健康保険や健康保険組合、共済組合など)から移行します。

後期高齢者医療制度に加入するとき

75歳の誕生日から自動的に加入します。特に手続きは必要ありません。ただし、一定の障がいがある65歳以上75歳未満の方が加入する際は、申請が必要です。

ご注意ください！

会社の健康保険に加入していた方が後期高齢者医療制度に加入した場合、その被扶養者だった方も会社の健康保険の資格を喪失します。新たに国民健康保険や別の健康保険に加入する手続きが必要です。

医療費の自己負担

医療機関などの窓口で支払う自己負担割合は1割です。ただし、現役並み所得世帯の方は3割となります。負担割合は、被保険者証に記載されていますのでご確認ください。

対象者と被保険者証について

加入対象者	75歳以上の方	一定の障がいがある65歳以上75歳未満の方
対象となる日	75歳誕生日当日から	申請により認定をうけた日から
被保険者証の交付(一人に1枚交付)	75歳誕生日の前月中に郵送	認定された日に交付
被保険者証の更新	毎年8月1日に更新(7月中に郵送します)	

一定の障がいとは・・・

- 身体障がい者手帳 1～3級、4級の一部
- 療育手帳の障がい程度 A
- 精神障がい者保健福祉手帳の障がい等級1・2級
- 障がい年金受給者(年金証書1・2級)



問 保険年金課医療係 ☎ 355-6519

国民健康保険税(暫定賦課)納税通知書

4月中旬に送付します!

本徴収
平成30年1～12月の所得から計算した
税額から仮徴収税額を差し引いた額

仮徴収
平成30年度の2月の税額と同額

特別徴収	1期		2期		3期		4期		5期		6期	
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	10期	11期	12期

暫定賦課

平成30年度の税額を基に計算

本算定賦課

平成30年1～12月の所得を基に計算した税額から
暫定賦課額を差し引いた額

※平成31年4月からの加入などにより、暫定賦課および仮徴収税額を算定できない方には7月に本算定の納付書を送付します。

普通徴収納付書や口座振替で
納付されている方

平成31年度の国民健康保険税(暫定
賦課)納税通知書を4月中旬に送付し
ます。

コンビニエンスストアでの納付も可
能ですので、納め忘れのないよう願
いします。

特別徴収(年金からの差し引き)で
納付されている方

特別徴収となる要件を満たす場合は、
国民健康保険税を年金支給日に年金支
給額から差し引きます。これを「特別
徴収」といいます。

対象世帯には、4月中旬に仮徴収税額
の通知書を送付します。

特別徴収となる要件

次のすべてに該当すること。

- ①世帯主が国保加入者で65歳以上の年
金受給者であること
- ②世帯内の国保加入者全員が65歳以上
であること
- ③年金支給額が年額18万円以上であり、
かつ介護保険料との合算額が年金支
給額の2分の1を超えないこと

市・県民税の申告はお済みですか？

国保に加入している方は、所得の有無にかかわらず、皆さん申告が必要です。
高額療養費の軽減該当および保険税の計算、軽減判定のためには世帯主を含め
た国保加入世帯員全員分の所得申告が必要です。

申告の必要な方

- 2か所以上から給与がある方
- 給与収入は1か所のみだが、ほかにも収入がある方
- 公的年金など収入400万円以下だが、そのほかにも収入がある方
- 給与、公的年金以外の所得(営業、不動産等)がある方
- 課税対象の収入はないが、どなたの扶養親族にもなっていない方
- 塩竈市以外にお住いの方の扶養親族になっている方



問 税務課市民税係 ☎355-5914

問 税務課諸税係 ☎355-15916

年度中に世帯主が75歳を迎える場合、
特別徴収は行いません
年度中に世帯主が75歳を迎え、後期
高齢者医療制度へ加入する場合、その
年度の特別徴収は行いません。4月か
ら普通徴収により納付いただきます。



安心・便利な口座振替!

各納期限に指定の口座から自動的に引き落とされるので、
金融機関に向く必要がなく、忘れずに納めることができます。

- ◆ **申し込みは市内の各金融機関で**(口座をお持ちの金融機関)
七十七銀行 杜の都信用金庫 北日本銀行 東北労働金庫
岩手銀行 仙台銀行 ゆうちょ銀行(郵便局)
宮城県漁業協同組合塩釜総合支所 J A 仙台多賀城支店

◆ **申し込みに必要なもの**

納税通知書(納付書) 通帳届出印 預貯金通帳
口座振替依頼書(市内金融機関窓口)に設置)



ご注意ください!

- ※各納期限の40日前までに申し込みください。
- ※振替当日(納期の最終日)に口座残高が振替
額に満たないときは、振替を行いません。
後日送付する「振替口座不能通知」で納付
をお願いします。
- ※国民健康保険から後期高齢者医療保険に健康
保険が変わり、保険料を口座振替で納付
する場合、再度申し込みが必要です。

問 税務課納税推進室 ☎355-5964
保険年金課医療係 ☎355-6519

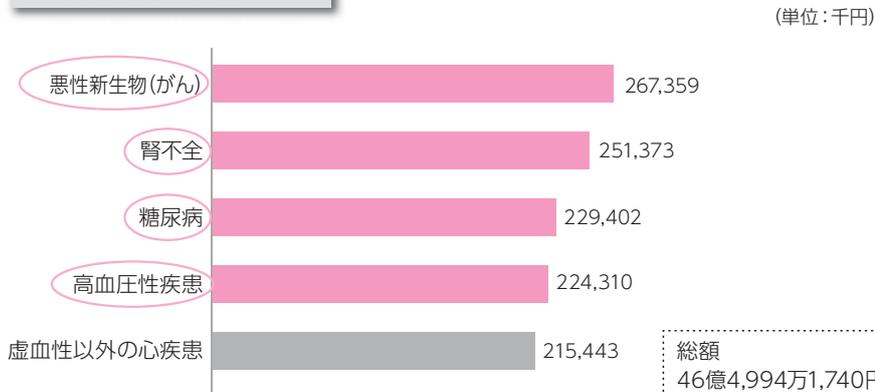
塩竈市に **ぴったり** の保健事業を実施します！

☎ 保険年金課保険総務係 ☎ 355-6497

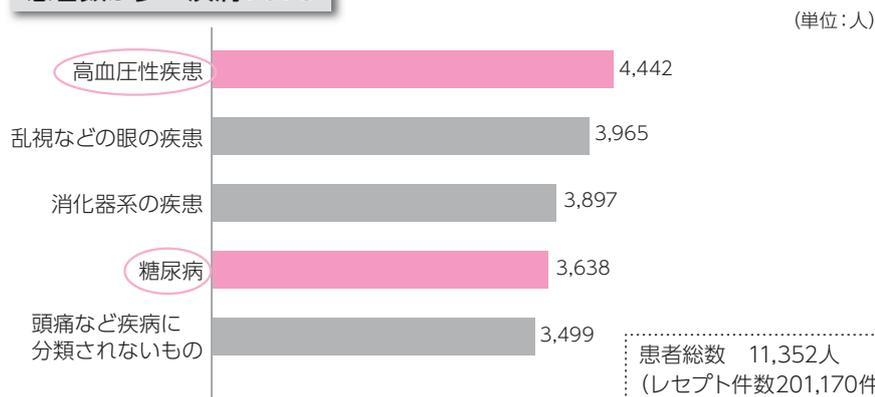
分析期間

レセプトデータ：平成29年4月～平成30年3月診療分
 特定健診データ：平成29年4月～平成30年2月

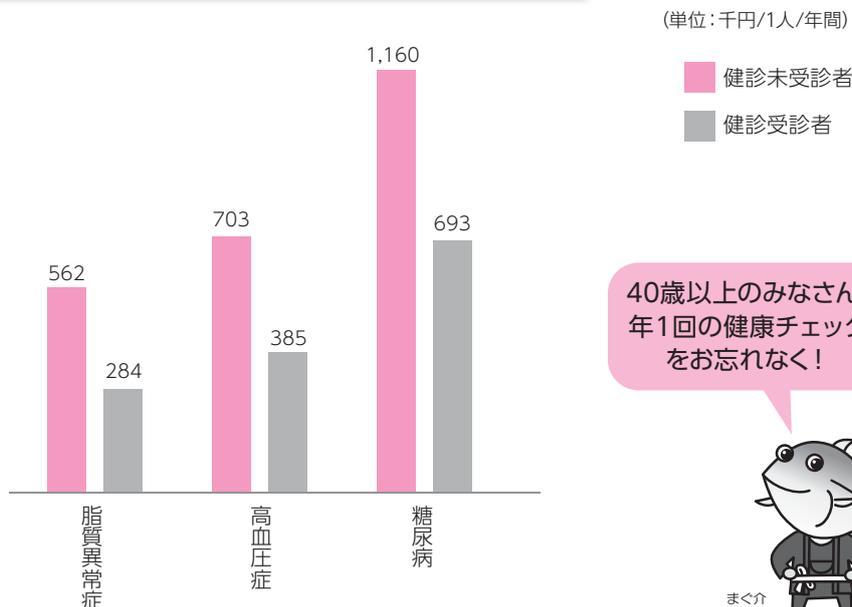
医療費が高い疾病TOP5



患者数が多い疾病TOP5



生活習慣病患者の健診受診者と未受診者の医療費



40歳以上のみなさん、
 年1回の健康チェック
 をお忘れなく！



塩竈市国民健康保険の医療費を分析した結果、次のような特徴が見えてきました。



医療費分析から分かったこと

医療費が高い疾病でも、患者数が多い疾病でも、「高血圧性疾患」や「糖尿病」などの**生活習慣病が上位**に入っていることが分かりました。

また、生活習慣病患者の特定健診受診者と未受診者の1人当たり医療費を比べたところ、**健診未受診者の医療費が高くなる傾向**にあることが分かりました。

生活習慣病を予防するために

生活習慣病は生活習慣を改善することで予防できます。特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方には、生活習慣や検査値の改善をお手伝いするため、保健師や栄養士が面接や電話での支援を行う保健指導を実施しています。

通院中の方も治療中以外の生活習慣病を予防するため、特定健診を受診しましょう。

生活習慣病とは・・・

生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣により発症する、がん、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。

塩竈市国民健康保険 第2期データヘルス計画・ 第3期特定健康診査等実施計画

この計画は塩竈市国保加入者の医療費の状況を分析し、保健事業を効果的に実施するため、平成30年4月に策定しました。

計画書は市役所や市ホームページに設置・掲載していますのでご覧ください。



計画の中から
生活習慣病に関する
保健事業を紹介します！

生活習慣を見直すきっかけに！

—特定健診・特定保健指導事業—

平成29年度の特定健診・特定保健指導の受診率は下記の表のとおりでした。

塩竈市は宮城県35市町村中、特定健診は29位、特定保健指導は26位の受診率になっています。

今年度の特定健診は6月18日から7月26日です。忘れずに健診を受診しましょう！

平成29年度 受診率	特定健診	特定保健指導
塩竈市	43.6%	11.5%
宮城県	46.4%	16.8%
目標値	60.0%	60.0%

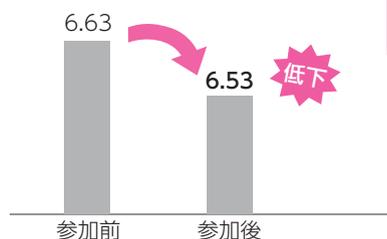
健康でいきいきした毎日のために

—糖尿病性腎症重症化予防事業—

糖尿病の合併症の一つに「糖尿病性腎症」があります。この病気は自覚症状がないまま、じわじわと進行し、そのまま放置して重症化すると人工透析に至ります。

重症化を予防するために、保健師や管理栄養士がかりつけ医と協力しながら、生活習慣の改善をお手伝いします。事業に参加した方は、糖尿病の指標の一つであるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が低下しています。対象となる方には案内を送付しますのでぜひ参加ください。

○HbA1c(平成29年度平均)



家族ぐるみで
協力するで
おじやる。



源 ねりかま

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは...

過去1~2か月の平均血糖値のことで、直前の食事の時間や量・内容に左右されず、血糖値よりも正確な数値が測れます。



早期発見をサポートします！

—がん検診事業(国保助成事業)—

平成29年度の国保加入者の主な死因は、悪性新生物(がん)が1位でした。

国保に加入の方は、**検診受診料が無料**です。がん検診を受けて早期発見・早期治療に努めましょう。

詳しい検診の日程などは、同時配布の「平成31年度塩竈市健康カレンダーおとな編」をご覧ください。



より詳しく健康チェック！

—人間ドック・脳ドック費用助成事業—

平成29年度に人間ドックを受診した方のうち、「要治療」、「要精検」に該当した方は59.4%でした。また、脳ドックを受診した方のうち、何らかの所見があった方は13.6%でした。

人間ドック、脳ドックは個人で受けると非常にお金がかかります。対象となる方には6月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！

人間ドック 無料 脳ドック 10,000円助成

この春、ウォーキングを始めてみませんか？

塩竈市の平成29年度国保特定健診の結果を見ると、肥満者(BMI \geq 25)の割合は29.8%と宮城県の平均を上回っていました。肥満は糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の元です。肥満を解消するため、楽しくウォーキングができるアプリを紹介します！

「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」ことを目指した「みやぎウォーキングアプリ<アルクト>」です。

鹽竈街道や御釜神社を通る「東部 街並みウォーキングコース・神社コース」など、塩竈市のウォーキングコースや宮城県内の各市町村のコースも掲載されています。スマートなみやぎ 健民、を目指して、ぜひご活用ください。

保健センターでは、より効果的な歩き方を学ぶ講習会を実施予定ですので、ぜひ参加ください。

歩いて体脂肪を
燃やすぞ！
ファイアー!!!



メタボ脱出を
目指すA係長

むすび丸

App Store
Google Playで検索

アルクト



問 健康推進課(保健センター) ☎364-4786



高額介護合算療養費制度のお知らせ



◆高額介護合算療養費制度とは

医療保険と介護保険の両方のサービスを利用して
いる世帯の負担額を軽減する制度です。

◆対象となる方

平成29年8月から平成30年7月までの医療保険と
介護保険の自己負担の合計額が、下表の自己負担限
度額を超えた方が対象となります。申請によりその超
えた金額が高額介護合算療養費として支給されます。

◆手続きについて

- ① 平成30年7月31日現在、塩竈市の国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入の対象となる方
「お知らせ」を4月中旬から順次送付しますので、申請書を提出してください。
- ② ①以外の保険に加入の対象となる方
長寿社会課で介護保険の自己負担限度額証明書の交付を受けた後、該当期間に加入の医療保険者に申請して
ください。

【所得区分による自己負担限度額】

自己負担限度額は、世帯員の年齢や所得によって、下表のように細かく設定されています。

所得区分	加入保険など 後期高齢者医療制度 + 介護保険	国民健康保険または 被用者保険（会社などの保険） + 介護保険（70～74歳の方がいる世帯）
現役並み所得 （自己負担割合3割の方）		67万円
一般		56万円
低所得Ⅱ ※2		31万円
低所得Ⅰ ※1		19万円

※1 住民税非課税世帯で
世帯全員の所得がなく、
年金収入が80万円以下
の世帯員のみの方

※2 住民税非課税世帯で
低所得Ⅰ以外の方

※3 国保は基礎控除後の
総所得金額など、社保は
標準報酬月額

所得区分 ※3	加入保険など	国民健康保険または 被用者保険（会社などの保険） + 介護保険（70歳未満の方がいる世帯）
区分ア 国保：901万円超 社保：83万円以上		212万円
区分イ 国保：600万円超～901万円以下 社保：53万円～79万円		141万円
区分ウ 国保：210万円超～600万円以下 社保：28万円～50万円		67万円
区分エ 国保：210万円以下 社保：26万円以下		60万円
区分オ（低所得者） （被保険者が市町村民税の非課税者など）		34万円

＜申請の対象とならないもの＞

- 高額療養費、高額介護サービス費
など戻った金額
- 自己負担限度額を超える額が500
円以下の場合
- 保険適用外の食事代、差額ベッド
代、福祉用具購入費、住宅改修費
の利用者負担分など



ご確認ください!!

- 介護サービスを受けていない場合にはこの制度は該当しません。
- 支給は医療保険分（加入の医療保険）と介護保険分に分けて支給されます。
- 支給額の計算は医療保険制度ごとに行われ、同一世帯に同じ医療保険の被保険者が複数いる場合は、合算して計算します。
- 年間の自己負担合計額が限度額を超えると思われる方は、現在加入の医療保険者に問い合わせください。
- 平成29年8月から平成30年7月の間に住所を変更された方やほかの医療保険に移られた方、死亡された方がいる世帯には、お知らせできない場合があります。

国民健康保険について
後期高齢者医療制度について
介護保険について

問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503
問 保険年金課医療係 ☎355-6519
問 長寿社会課介護保険係 ☎364-1204

