



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
第2期データヘルス計画における保健事業の紹介	P4～5
交通事故など第三者行為によるケガはすぐに届け出を！ /ご存じですか？整(接)骨院・はり・きゅうのかかり方	P6

編集・発行 塩竈市健康福祉部保険年金課 ☎355-6497



ご存じですか？

塩竈市は **肥満** の割合が とても高いんです！

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

計算してみよう！

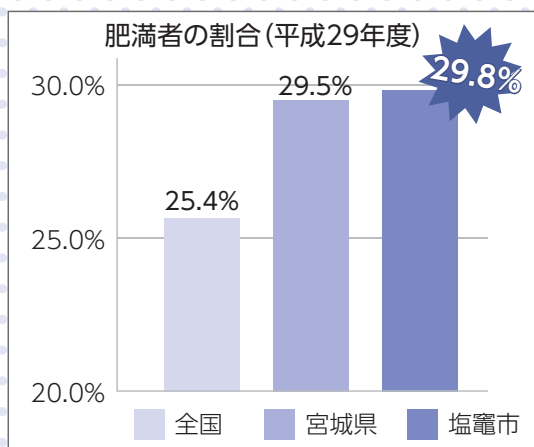
$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$

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

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

塩竈市の国保特定健診結果をみると…



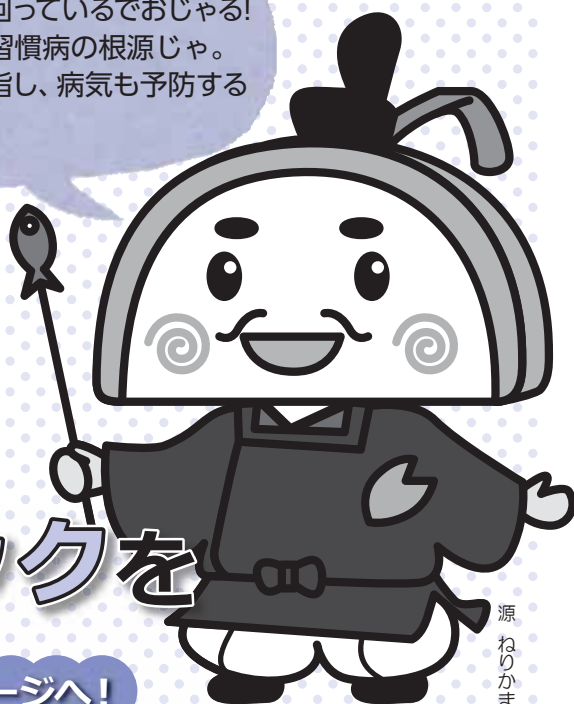
なんと！

肥満者 (BMI ≥ 25) の割合が、宮城県平均を上回っているでおじやる！
肥満は、生活習慣病の根源じゃ。
適正体重を目指し、病気も予防するでおじやる！

40歳になったら 特定健診！

年1回の健康チェックを
お忘れなく！

詳しくは5ページへ！



源
ねり
かま

国民健康保険・後期高齢者医療制度

平成30年度

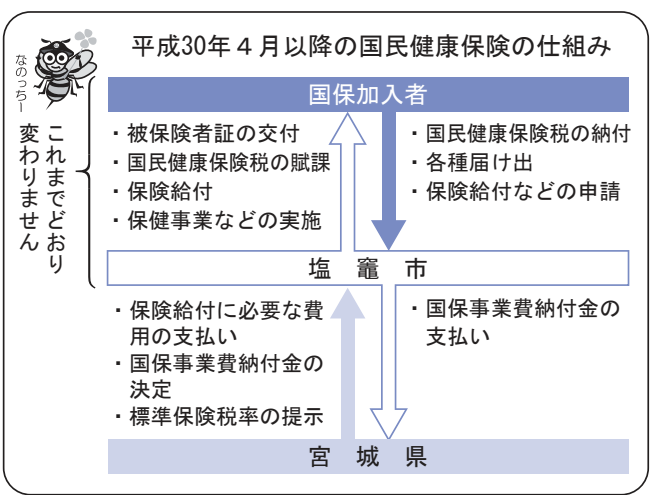
ココが変わります！

問(国民健康保険について)保険年金課給付年金係 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

宮城県と協力して 国民健康保険を運営



4月号でもお知らせしましたとおり、平成30年4月から国民健康保険県単位化が始まりました。県は財政運営の責任主体として、市は被保険者の皆さまの身近な窓口として、国民健康保険の運営を行っています。



表A 平成30年度からの税率(国民健康保険税)

医療給付費分 賦課限度額 58万円(54万円)	所得割額	基準総所得額×6.40%(7.20%)
	均等割額	被保険者数×23,100円(24,000円)
	平等割額	1世帯につき18,300円(24,000円)
後期高齢者支援金分 賦課限度額 19万円	所得割額	基準総所得額×2.60%(2.95%)
	均等割額	被保険者数×9,000円(9,600円)
	平等割額	1世帯につき7,500円(8,800円)
介護納付金分 賦課限度額 16万円	所得割額	基準総所得額×2.00%(2.20%)
	均等割額	被保険者数×9,000円(9,200円)
	平等割額	1世帯につき5,400円(7,200円)

カッコ内は引き下げ前の税率

国民健康保険税率 平均11.04%引き下げ



本市の国保財政調整基金を効果的に活用し、今年度から国民健康保険税率を表Aのとおり引き下げます。平均改定率は11.04%です。
今回の引き下げ後の新税率は本算定賦課から反映し、7月中旬に納税通知書を送付します。

表B 平成30・31年度の保険料(後期高齢者医療保険料)

年間保険料 賦課限度額 62万円(57万円)	均等割額	1人当たり 41,400円(42,480円)
	所得割額	賦課のもととなる所得 ×8.02%(8.54%)

カッコ内は引き下げ前の税率

後期高齢者医療保険料 賦課限度額の引き上げ



後期高齢者医療保険料は宮城県後期高齢者医療広域連合で2年ごとに設定されます。平成30、31年度の保険料および賦課限度額は表Bのとおりです。

国民健康保険税は、医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分ごと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54万円から58万円に引き上げます。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)

国民健康保険税 賦課限度額の引き上げ



表C 所得割額軽減(後期高齢者医療保険料)

賦課のもととなる所得	変更前	平成30年度
58万円以下	2割軽減	軽減なし

表D 元被扶養者の軽減(後期高齢者医療保険料)

区分	変更前	平成30年度	平成31年度以降
均等割	7割軽減	5割軽減 [20,700円※]	5割軽減 (資格取得後2年間) [20,700円※]
所得割	負担なし(当面継続)		

※平成30、31年度における保険料率で算定した場合の保険料額

後期高齢者医療保険料 特例軽減を縮小



後期高齢者医療制度が開始した平成20年度から、低所得者や被用者保険被扶養者に対する保険料の特例軽減を行っています。
①低所得者の所得割額軽減(表C)
負担能力に応じた負担の観点から段階的に縮小し、平成30年度から本則に戻ります。
②被扶養者の均等割額軽減(表D)
制度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)に対する特例軽減は、世代間の公平の観点から段階的に縮小し、平成31年度から本則に戻ります。



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、納期限までの納付をお願いします。



引き下げ後の新税(料)率で
算定した税(料)額で
おじゃる！

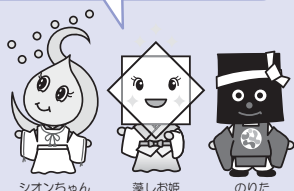
問 (国民健康保険税の計算について)
税務課諸税係 ☎355-5916
(国民健康保険税の納付について)
税務課納税推進室 ☎355-5936
(後期高齢者医療保険料について)
保険年金課医療係 ☎355-6519

? 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

7月から**特定健診**が始まります！
健診は生活習慣を見直すチャンスです。
40歳以上の方は忘れずに受けましょう！
詳しくは5ページをご覧ください。



シオンちゃん

藻しお姫

のりた

表E 軽減基準額

区分	世帯の被保険者と世帯主の所得の合計額 平成30年4月～
2割軽減	基礎控除額33万円 + <u>50万円</u> (49万円) × 被保険者数以下
5割軽減	基礎控除額33万円 + <u>27.5万円</u> (27万円) × 被保険者数以下

カッコ内は引き下げ前の税率

所得が一定基準額以下の場合、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。この軽減措置のうち、2割および5割軽減の基準額が表Eのとおり引き上げられます。

国保税・後期保険料
低所得者層への軽減措置を拡大



高額療養費制度
自己負担限度額の改正
多数回該当の通算方法の変更



高額療養費制度とは、同じ月内の医療費の自己負担額が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が支給される制度です。

平成30年8月診療分から、**70歳以上**の国民健康保険および後期高齢者医療制度加入者の自己負担限度額が引き上げとなります。

また、過去12カ月間に、高額療養費に4回以上該当した場合には、限度額が引き下げられます。これを「多数回該当」といいます。

国民健康保険の県単位化に伴い、この「多数回該当」の該当回数が、同一都道府県内の市町村国保であれば通算できるとなり、負担が軽減されます。

70歳以上

表F 変更前の自己負担限度額(平成30年7月診療分まで)

区 分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	
		3回目まで	4回目以降
現役並み所得 課税所得 145万円以上	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
一 般	14,000円/月 144,000円/年	57,600円	44,400円
低所得Ⅱ※1	8,000円	24,600円	
低所得Ⅰ※2	8,000円	15,000円	

70歳以上

表G 変更後の自己負担限度額(平成30年8月診療分から)

区 分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	
		3回目まで	4回目以降
現役並み所得 課税所得が 690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		140,100円
課税所得が 380万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		93,000円
課税所得が 145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		44,400円
一 般	18,000円/月 144,000円/年	57,600円	44,400円
低所得Ⅱ※1	8,000円	24,600円	
低所得Ⅰ※2	8,000円	15,000円	

※1 同一世帯の世帯主および被保険者が住民税非課税の方(低所得Ⅰ以外)

※2 同一世帯の世帯主および被保険者が住民税非課税で、その世帯の収入から必要経費と控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いた所得が0円となる方

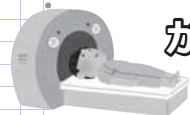
平成30年4月に策定!

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

このたび塩竈市国民健康保険加入者の医療の状況を分析し、保健事業を効果的に実施するための計画を策定しました。次のような保健事業などを実施しますのでぜひご利用ください!

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—

対象者の方には6月上旬に申込書を送付します。個人で受けるとてもお金がかかります。この機会にぜひ受診しましょう!

実施予定日 平成30年8月1日～10月末

	対 象 者	検 査 項 目
人間ドック (無料)	平成30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(S52.4.2～S53.4.1生) 45歳(S47.4.2～S48.4.1生) 50歳(S42.4.2～S43.4.1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胃がん健診 ⑨結核・肺がん検診 ⑩大腸がん検診
脳ドック (10,000円助成)	55歳(S37.4.2～S38.4.1生) 60歳(S32.4.2～S33.4.1生)	頭部MRI、頭部MRAを含む 各医療機関が定める脳ドック

※人間ドックを受診する方は、検査項目が重複するため、特定健診、市が行う結核・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。

計画の全文は市ホームページに掲載しているほか、市役所1階情報公開コーナーおよび市民図書館、ふれあいエスプ塩竈に設置しています。



お薬代が安くなるかも

—ジェネリック医薬品差額通知事業—

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います。

ジェネリック医薬品への変更を希望する場合は、かかりつけ医・かかりつけ薬局に相談してみましょう。

通知対象者

- ・18歳以上の方
- ・切り替えることで300円以上安くなる方



糖尿病性腎症は放置するとキケンです!

—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に、じわじわと進行します。そのまま放置して重症化すると人工透析に至ります。

人工透析とは「働かなくなった腎臓の代わりに、特殊な装置を使い、血液を体の外に出し、きれいにして戻す」という治療法です。週2～3回病院へ通い、4～5時間かけて行われるため、時間的にも制限を受け、日常生活の大きな負担となります。

保健師や管理栄養士がかかりつけ医と協力しながら、生活習慣改善をお手伝いしますので、ぜひ参加ください。対象者には案内通知を送付します。

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!
- ・中間地点では3回目の面談支援。



【結果の確認】

- ・検査数値や生活習慣の変化を確認。
- ・実践の成果を実感!



医療のかかり方・薬のもらい方は大丈夫ですか?

—受診行動適正化事業、薬剤併用禁忌防止事業—

多受診は、医療費が増えてしまうだけでなく、重複する検査や投薬で体に悪影響を与えることもあります。多受診と思われる方にはパンフレットを送付しています。かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、気になることは相談しましょう。

多受診とは...

重複受診...1カ月に同じ病気で3医療機関以上受診
頻回受診...1カ月に同じ医療機関に12回以上受診
重複服薬...1カ月に同系の薬が複数の医療機関で処方され、処方日数が60日以上

併用禁忌薬とは...

飲み合わせが悪い薬のことです。副作用により重大な影響を与える可能性があります。





40歳以上の
皆さん

年に1回の健康チェック！

—国民健康保険特定健診・後期高齢者健診—

マークは
例年、大変混
み合います！



対象者

国民健康保険特定健診

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

国民健康保険特定健診

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、6月中旬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
7月2日(月)	芦畔集会所	9:30～11:00
7月3日(火)	新玉川住宅集会所	9:30～11:00 13:30～15:00
7月4日(水)	伊保石公園(記念ホール)	9:30～11:00
7月5日(木)	袖野田集会所	9:30～11:00
7月6日(金)～ 13日(金)	塩釜ガス体育館	9:30～11:00 ※ 13:30～15:00 17:00～18:30 ※ ※は10日(火)、12日(木)のみ
7月17日(火)～ 19日(木)	公民館(東玉川町)	9:30～11:00 ※ 13:30～15:00
7月22日(日)～ 25日(水)	保健センター	9:30～11:00 ※ 13:30～15:00 17:00～18:30 ※ ※は24日(火)のみ
7月31日(火)	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

特定健診を受け

『一無・二少・三多』の健康習慣で生活習慣病を予防！

平成29年度の国保特定健診の結果、3割の方に異常値がありました！

以前は「病気になる＝感染する」のが一般的でしたが、最近では、生活習慣病といった不健康な生活習慣によって「じわじわ」と進行する病気があります。一生を健康長寿で過ごすためには、食生活や運動をはじめとした日ごろの気づきや心がけが必要です。特定健診の結果から、自らの生活を振り返り、「一無・二少・三多」で生活習慣病を効果的に予防しましょう。

一無

無煙(禁煙) 喫煙は万病の元

喫煙はがんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人にその害をまき散らすことにもなります。



二少

少食 常に腹七～八分目で、1日の塩分は成人男性8g、
成人女性7g以下

少酒 アルコールの飲みすぎには注意を！



多動 体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。まずは、よく歩くことが大切です。

三多

多休 休養をしっかり取り、心と身体をしっかり休めましょう。

多接 多くの人・物・事柄に接し、ストレスも発散。

多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。趣味や目的を持って生活している人は、何歳になっても生き生きしています。



出典：日本生活習慣病予防協会

問 健康推進課(保健センター) ☎364-4786

交通事故など 第三者行為によるケガは すぐに届出を！

第三者行為とは

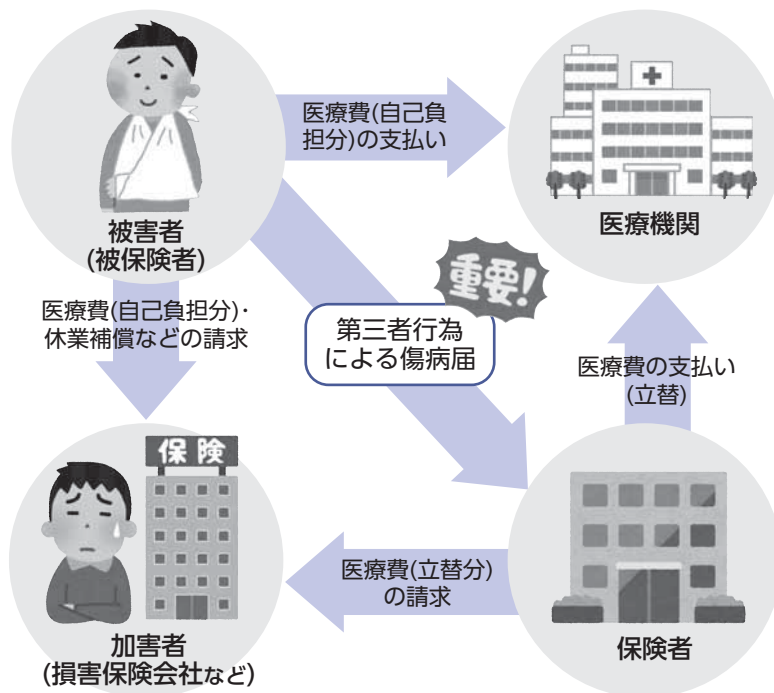
第三者行為に該当するのは次のような事例です。



！ご注意ください！

- 交通事故にあったときには、必ず警察に連絡をして「事故証明書」をもらってください。
- 被保険者証を使って治療を受けたときは、示談する前に必ず届出を出してください。示談が成立した後では、加害者が支払うべき治療費を保険者として請求できなくなります。

被保険者証を使用する場合の流れ



ご存じですか？

整(接)骨院・はり・きゅうのかかり方

整(接)骨院にかかるとき、はり・きゅうの施術には、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工作中や通勤途中の負傷
 - ・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(主治医に相談ください)
- ※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
 - ・保険医療機関で同じ対象疾患の治療中のもの

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