塩竈 Shiogama

平成29年６月１日発行

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
国民健康保険の届け出ガイド	P4
医療費窓口負担金の免除を延長します	P5
年に1回特定健診を受けましょう/国民健康保険特定健診･後期高齢者健診が始まります	P6

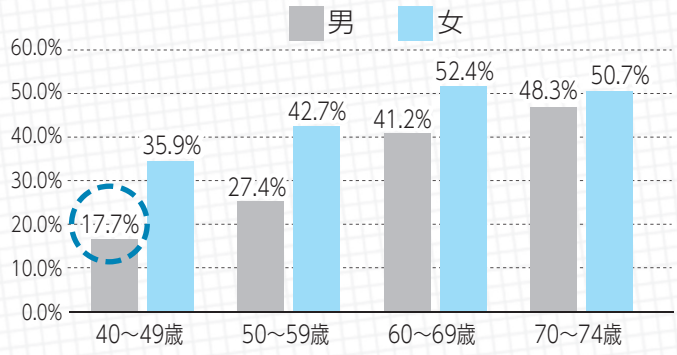
発行･編集：塩竈市健康福祉部保険年金課☎355-6497

40歳以上の皆さん

年１回の健康チェックをお忘れなく！

国民健康保険特定健診

後期高齢者健診



平成27年度国民健康保険特定健診 年齢･男女別受診率

平成27年度の年齢･男女別の特定健診受診率は、男女ともに40代～50代が低く、特に40代男性の受診率は17.7パーセントでした。

「健康だから大丈夫！」「仕事が忙しくて…」という方もいると思います。

しかし、多くの場合、心臓病や脳卒中などの生活習慣病は自覚症状がありません。また、特定健診を受診していないことにより、生活習慣病の早期発見ができなかった場合、特定健診を受診することとは比べものにならないほど、生活や仕事に支障をきたしてしまう可能性があります。

今月下旬から「国民健康保険特定健診」「後期高齢者健診」が始まります。自分のため、家族のために特定健診を受診しましょう。

詳しくは６ページをご覧ください！

源　ねりかま

国民健康保険・後期高齢者医療制度

平成29年度 ココが変わります！

国民健康保険税 軽減措置を拡大！

所得が一定基準額以下の場合、国民健康保険税が軽減される場合があります。（表Ⓐ）

このほかにも、倒産やリストラにより離職した方への軽減や、後期高齢者医療制度へ移行した方がいる世帯に対する緩和措置があります。

後期高齢者医療保険料 特例軽減を段階的に縮小

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きました。この特例軽減を今年度から段階的に縮小します。

①低所得者の均等割額軽減

低所得者の負担を考慮し、当面継続します。（表Ⓑ）

②低所得者の所得割額軽減

負担能力に応じた負担の観点から激変緩和を考慮し平成30年度から本則に戻します。（表Ⓒ）

③被扶養者の軽減

制度加入前日まで健保・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扶養者は除く）に対する特例軽減は、世代内の公平の観点から段階的に縮小し、平成31年度に本則に戻します。（表Ⓓ）

なお、低所得者の場合は、①の均等割額軽減が適用されます。

表Ⓐ 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	
	変更前	平成29年度から
2割軽減	基礎控除額33万円＋48万円×被保険者数以下	基礎控除額33万円＋**49万円**×被保険者数以下
5割軽減	基礎控除額33万円＋26.5万円×被保険者数以下	基礎控除額33万円＋**27万円**×被保険者数以下
7割軽減	基礎控除額33万円 以下	基礎控除額33万円 以下（変更なし）

表Ⓑ 均等割額軽減

軽減割合	世帯の被保険者と世帯主の所得の合計額
9割軽減	33万円以下で、世帯内被保険者全員の公的年金等収入額が80万円以下で、そのほか各種所得がない場合
8.5割軽減	33万円 以下
5割軽減	33万円+(27万円×世帯の被保険者数) 以下
2割軽減	33万円+(49万円×世帯の被保険者数) 以下

※平成29年度から、5割軽減と2割軽減の対象範囲が拡大

表Ⓒ 所得割額軽減

賦課のもととなる所得	変更前	平成29年度	平成30年度
58万円以下	5割軽減	2割軽減	軽減なし

表Ⓓ 元被扶養者の軽減

区分	変更前	平成29年度	平成30年度	平成31年度以降
均等割	9割軽減 [4,248円※]	7割軽減 [12,744円※]	5割軽減 [21,240円※]	5割軽減 (資格取得後2年間) [21,240円※]
所得割	負担なし（**当面継続**）			

※平成28年度、平成29年度における保険料率で算定した場合の保険料額

豆知識 医療費 節約 のポイント!

かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用しよう!

「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。

飲み残した薬がある場合は、薬剤師に相談し、もらいすぎには注意しましょう。

重複受診はやめ、かかりつけ医を持とう！

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てしまうこともあります。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。

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。

問 (国民健康保険税の計算について)
税務課市民税係☎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、お早めにお願いします。

問 税務課市民税係☎355-5914

不審な電話にご注意ください！

市役所職員などを名乗り**「保険税(料)や医療費の還付がある」**といった不審電話がかかってきた事例が報告されています。

市役所や後期高齢者医療広域連合などの公的機関がＡＴＭ(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対ありません。

不審な電話を受けた時には、一人で判断せず、市役所や警察に相談ください。

問・相談
塩竈市役所保険年金課
給付年金係☎355-6503
医療係☎355-6519
塩釜警察署☎362-4141
宮城県後期高齢者医療広域連合☎266-1021

高額療養費制度 自己負担限度額が改正

高額療養費制度とは、医療費の負担が高額となり、同じ月内の医療費の自己負担が限度額を超えた場合、超えた分が支給される制度です。

平成29年8月診療分から、**70歳以上の国民健康保険加入者と、後期高齢者医療保険加入者の**自己負担限度額が引き上げとなります。

なお、過去12カ月間に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合は、「4回目以降」の限度額を超えた分が申請により支給されます。

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

表Ⓔ 変更前の自己負担限度額(平成29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
現役並み所得者〔課税所得145万円以上〕	44,400円	80,100円+(医療費−267,000円)×1%	44,400円
一　般※1	12,000円	44,400円	44,400円
低所得Ⅱ※2	8,000円	24,600円	24,600円
低所得Ⅰ※3	8,000円	15,000円	15,000円

表Ⓕ 変更後の自己負担限度額(平成29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
現役並み所得者〔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※1	14,000円/月 144,000円/年	57,600円	44,400円
低所得Ⅱ※2	8,000円	24,600円	24,600円
低所得Ⅰ※3	8,000円	15,000円	15,000円

※1 現役並み所得者、低所得Ⅰ・Ⅱ以外の方
※2 同一世帯の世帯主と被保険者が住民税非課税の方(低所得Ⅰ以外)
※3 同一世帯の世帯主と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

ジェネリック医薬品を活用しよう！

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います。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。

国民健康保険の届け出ガイド

加入・脱退には届け出が必要です！

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。

加入の手続きが遅れると…

- 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

脱退の手続きが遅れると…

- 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になります
- ほかの健康保険と国民健康保険の両方から保険税(料)の請求がきます

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が確認できるもの

身分の確認ができるもの

すべて有効期限内のものに限ります。

①次のうち1点

- 住民基本台帳カード(写真付きに限る)
- 運転免許証
- パスポート
- 特別永住者証明書
- 身体障害者手帳
- 精神障害者保健福祉手帳
- 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

②①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

マイナンバーが必要です！

昨年1月からマイナンバーの利用が開始され、届け出や申請にはマイナンバーの記入が必要となりました。マイナンバーが分かるものを必ずお持ちください。

問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503

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	職場の健康保険を脱退したとき	職場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※
	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※
	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※
	死亡したとき（葬祭費の支給手続）	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※
	職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険の被保険者証、職場の健康保険の被保険者証、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード※
	他の健康保険の被扶養者になったとき	
	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、身分を証明するもの、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身分の確認ができるものが必要です。

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しされるので、金融機関に出向く必要がなく、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　ＪＡ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。
※振替日当日(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☎355-5936
保険年金課医療係☎355-6519

東日本大震災被災者

医療費窓口負担金の免除を延長します！

東日本大震災により被災された方の、医療機関での窓口負担金(一部負担金)の免除期間を**平成30年3月31日まで延長**します。なお、福島第一原子力発電所事故により避難してきた方の免除期間は**平成30年2月28日まで**です。

免除の対象者となる方には、すでに新しい免除証明書を送付しています。免除証明書が送付されていない方で、対象条件を満たす方は、問い合わせください。

免除の対象条件

（1）**塩竈市国民健康保険の被保険者で**、表Ⓐの①所得要件に該当し、かつ、②り災状況のうち1つ以上に該当する方
※後期高齢者医療保険の被保険者は該当しません。

（2）**塩竈市国民健康保険、後期高齢者医療保険の被保険者で**、表Ⓐの③原発避難者に該当する方

表Ⓐ 免除の対象条件

①所得要件	被保険者と世帯主が住民税非課税であること
②り災状況	主たる生計維持者が死亡・行方不明となったこと
	住家が全壊または大規模半壊であること
	主たる生計維持者が重篤な傷病を負ったこと
	住宅を解体し、被災者生活再建支援法により全壊扱いになっていること
③原発避難者	福島第一原子力発電所事故により避難指示区域等から避難してきた被保険者

※介護保険の介護サービス利用者のうち、同様に介護サービス利用額の免除を受けている方も、該当します。詳しくは、長寿社会課介護保険係(☎364-1204)に問い合わせください。

問 保険年金課給付年金係☎355-6503
保険年金課医療係☎355-6519

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・脳ドックの助成が受けられます。

実施予定日 平成29年8月1日～10月31日

	対象者	検査項目
人間ドック（全額助成）	平成29年4月1日現在、塩竈市国民健康保険加入で下記の年齢に該当する方 40歳(S51.4.2～S52.4.1生) 45歳(S46.4.2～S47.4.1生) 50歳(S41.4.2～S42.4.1生) 55歳(S36.4.2～S37.4.1生) 60歳(S31.4.2～S32.4.1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）		頭部MRI、頭部MRAを含む各医療機関が定める項目

※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。
※対象者の方には6月中旬に申し込み案内を送付します。
※受診日までに塩竈市国民健康保険から脱退した方は助成の対象となりません。

問 保険年金課保険総務係☎355-6497

糖尿病の重症化はキケンです

―糖尿病性腎症重症化予防事業―

糖尿病は血液中の糖が増え過ぎて、全身に影響を与える病気です。早期から対処すれば、進行を食い止められ、健康な人と同じような生活を送ることができます。

塩竈市国民健康保険では、糖尿病で治療している方を対象に、保健師や栄養士などの専門職の支援のもと、生活改善を目指す「糖尿病性腎症重症化予防事業」を今年度も実施します。

かかりつけ医のもとで治療を継続しながら、専門職が**無料で**その人に合った生活習慣改善策をアドバイスしますので、ぜひ参加ください。

対象となる方には、お知らせを送付します。

問 保険年金課保険総務係☎355-6497

国民健康保険税の納め忘れにご注意ください！

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、次のような措置を取らせていただくことになります。

（1）督促状を発送したときの督促手数料、未納期間に応じた延滞金を加算
（2）被保険者証の有効期間が6カ月以下の「短期被保険者証」の交付
（3）被保険者証の代わりとなる「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)
（4）高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などの保険給付の差し止め
（5）預貯金、給与など財産の差押えなどの滞納処分

問・相談 税務課納税推進室☎355-5936

塩竈市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の皆さん！

国民健康保険特定健診
後期高齢者健診
が始まります！

年に1回

特定健診を受けましょう！

特定健診って？

高血圧症や糖尿病などの「生活習慣病」の発症や重症化を防ぐため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

生活習慣病は自覚症状がないものが多く、気付いたときにはすでに重症化していることが少なくありません。特定健診はメタボリックシンドロームに該当する方や予備群の方を早い段階で発見し、生活習慣病の発症を未然に防ぐことができます。

年に1回の受診を心掛けましょう。

受けると良いこと

- 継続して健康状態の把握が可能！
- いち早く異常に気づくことができる！
- 生活習慣病を未然に防ぐことで、医療費を抑えられる！

健診結果は必ず確認！

保健センターで健康相談を行っています。健診結果で気になる部分がある方はぜひ利用ください。詳しくは健診結果に同封されているチラシや広報しおがまをご覧ください。

また、かかりつけ医のいる方は健診結果を見てもらいましょう。

健診結果を生活習慣の改善に役立てましょう！

不健康な生活習慣が続くと…

↓

内臓脂肪型肥満・高血圧
高血糖・脂質異常

↓

動脈硬化
内臓脂肪が分泌する物質の働きで、血管に血栓ができやすくなったり、病気の症状が進んだりします。

↓

腎不全（透析）・脳卒中・心臓病

●40歳～74歳で塩竈市国民健康保険以外に加入している方

加入の医療保険に問い合わせください。

●社会保険などの被扶養者の方

宮城県塩釜医師会が実施機関に指定されている場合は、下記の健診会場で受診することができます。

持ち物

被保険者証、受診票、自己負担金（加入保険により異なる）

問 健康推進課（保健センター）☎364-4786

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、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。

問 健康推進課（保健センター）☎364-4786

日程・会場（結核、肺がん、肺炎ウイルス、前立腺がんの検診も同時に行います）

日　程	会　場	受　付
6月27日㈫	袖野田集会所	9:30～11:00
6月28日㈬	芦畔集会所	9:30～11:00
6月29日㈭	新玉川住宅集会所	9:30～11:00 13:30～15:00
6月30日㈮	伊保石公園（記念ホール）	9:30～11:00
7月2日㈰ 3日㈪	保健センター	9:30～11:00 ☹☹ 13:30～15:00
7月4日㈫ ～7日㈮	塩釜ガス体育館	9:30～11:00 ☹☹ 13:30～15:00 17:00～18:30※ ※は5日㈬のみ

日　程	会　場	受　付
7月10日㈪ 11日㈫	保健センター	9:30～11:00 ☹☹ 13:30～15:00 17:00～18:30※ ※は10日㈪のみ
7月12日㈬ ～14日㈮	公民館（東玉川町）	9:30～11:00 ☹☹ 13:30～15:00
7月18日㈫ ～21日㈮	塩釜ガス体育館	9:30～11:00 ☹☹ 13:30～15:00 17:00～18:30※ ※は19日㈫のみ
7月23日㈰	浦戸諸島開発総合センター	10:00～12:00 13:30～15:00

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。

☹☹ マークは例年、大変混み合います！