



Shiogama

国民健康保険・後期高齢者医療
特集号

平成28年6月1日発行

主な内容

- 平成28年度の国民健康保険税について
【1ページ～3ページ】
- 特定健診について【6ページ】

平成28年度の国民健康保険税 本賦課の納税通知書を7月中旬に発送します



平成27年中の所得が確定し、新税率で計算した平成28年度の国民健康保険税の納税通知書を発送します。

◆普通徴収（納付書・口座振替で納付）の方

4月に暫定税額（第1期～第3期）をお知らせし、納付していただいておりますが、7月中旬に本算定税額の納税通知書（第4期～第12期）を発送します。（納付書でお支払いの方は、納付書も同封します）

◆特別徴収（年金から天引き）の方

4月に仮徴収税額（第1期～第3期）をお知らせし、4月の年金から天引きし納付していただいておりますが、7月中旬に本算定税額の納税通知書（第4期～第6期）を発送します。

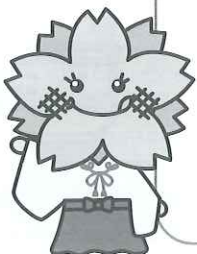
納付書が発送される世帯

- 4月に暫定の納付書が送付された世帯で、平成28年7月4日時点で塩竈市国民健康保険に加入している世帯。
- 4月1日～7月4日までの期間に、国保の加入・脱退の届出をした方や世帯主の変更があった世帯。
※4月中に世帯全員が国保を脱退した世帯には、届出翌月に税額変更通知を発送しています。
※平成28年7月5日以降に届出した方は、届出の翌月中旬（8月以降）に、決定更正通知を発送いたします。



平成28年度の国民健康保険税率を引き下げます

平成28年度の国民健康保険税変更のポイント



「医療保険分」の税率を引き下げます。

所得割額	7.70%	⇒	<u>7.20%</u>	(△0.50%)
均等割額	28,000円	⇒	<u>24,000円</u>	(△4,000円)
平等割額	26,000円	⇒	<u>24,000円</u>	(△2,000円)

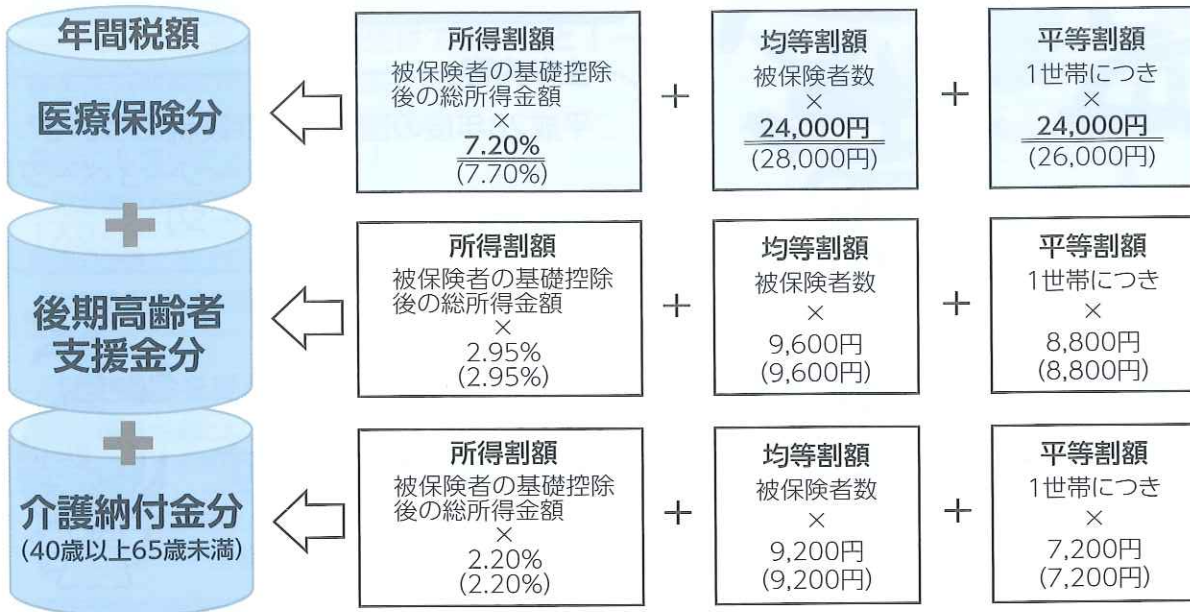
※詳しくは次のページをご覧ください。

「医療保険分」の税率引き下げについて

<計算方法>

国民健康保険税は、医療保険分、後期高齢者支援金分、介護納付金分の合計です。

(カッコ内は平成27年度の税率または税額)



国民健康保険税の賦課限度額について

国民健康保険税の医療保険分、後期高齢者支援金分及び介護納付金分それぞれの算定額が賦課限度額を超えるときは、国民健康保険税はそれぞれの賦課限度額が上限となります。

平成27年度に引き続き、医療保険分、後期高齢者支援金分の賦課限度額を変更しております。

	平成27年度	⇒	平成28年度
○医療保険分	52万円	⇒	<u>54万円</u>
○後期高齢者支援金分	17万円	⇒	<u>19万円</u>
○介護納付金分	16万円	⇒	16万円 (変更なし)

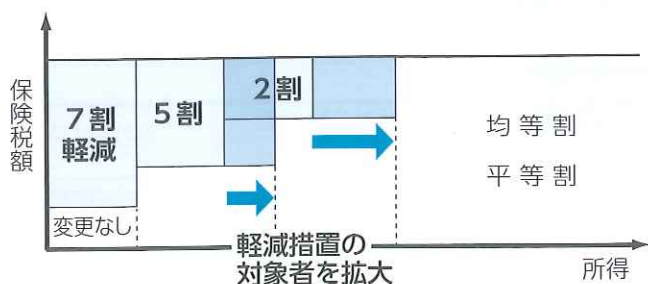
国民健康保険税の軽減制度について

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。

◆2割・5割・7割軽減について

平成27年度に引き続き、均等割額と平等割額の軽減措置の対象基準が拡大します。

	平成27年度	⇒	平成28年度
○2割軽減の拡大	基準額 = 33万円 + 47万円 × 被保険者数	⇒	33万円 + <u>48万円</u> × 被保険者数
○5割軽減の拡大	基準額 = 33万円 + 26.0万円 × 被保険者数	⇒	33万円 + <u>26.5万円</u> × 被保険者数
○7割軽減	基準額 = 33万円	⇒	33万円 (変更なし)



※その他に、倒産やリストラにより離職された方々への軽減措置があります。また、後期高齢者医療制度へ移行した方がいる世帯に対して緩和措置があります。疑問点・ご相談がある場合は下記までご連絡ください。



●問い合わせ先 (税の算定について) 税務課 市民税係(国保税担当) 355-5916
(税の納付について) 税務課 納税推進室 355-5936

国民健康保険税・後期高齢保険料の納付は 安心して便利な口座振替で



各納期限に指定の口座から自動的に引き落としがされる口座振替。お仕事の忙しい方や金融機関まで遠い方も、忘れずに納められます。安心して便利な口座振替をぜひご利用ください。

《お申込みに必要なもの》

- 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
(金融機関窓口にあります)



【お申し込みは市内の各金融機関で】

- ・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

※お申し込みは各納期限の40日前までをお願いします。

※振替日当日(納期の最終日)に預貯金残高が振替額に満たないときは、振替を行いません。後日送付される『振替口座不能通知』で納付してください。

※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、再度お申し込みが必要になります。

●問い合わせ先 税務課 納税推進室 (国保口座振替)
保険年金課 医療係 (後期口座振替)

355-5964
355-6519

国民健康保険税の納め忘れにご注意ください!!

納付しないと、様々な不利益を受けることになります

国民健康保険税を納期限までに納付しないと、督促状が送付されます。督促状や催告書などを受けても納付しないと、「差押え」などの滞納処分を行うことになります。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) 保険証の有効期間が6ヵ月以下の「短期被保険者証」の交付
- (2) 保険証の代わりとなる「被保険者資格証明書」の交付
(医療費が10割負担になります)
- (3) 高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などの保険給付差止
- (4) 預貯金・給与等財産の差押えなどの滞納処分
- (5) 督促状が発送されたときの督促手数料の加算、未納の期間に応じた延滞金の加算



国民健康保険税の納付が困難な場合は、滞納のままにせず、お早めに税務課納税推進室へご相談ください。

市・県民税の申告はお済みですか？

高額療養費の軽減該当及び保険税(料)の計算、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。

申告をしていない方は、お早めに申告をしてください。



●問い合わせ先 (税の申告について) 税務課 市民税係(住民税担当)
(税の納付について) 税務課 納税推進室

355-5914
355-5936

国民健康保険の届出について



国民健康保険に加入するときややめるとき、また家族等に異動があるときには、**14日以内**に届け出が必要で、対象者と同一世帯でない方（家族も含む）が手続きに来た場合、委任状と手続きに来た方の身分を証明するものが必要になりますのでご注意ください。

届出内容		必要なもの
国保に加入するとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書、印鑑、マイナンバーカード又は通知カード※
	転入してきたとき	印鑑、マイナンバーカード又は通知カード※
	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又は通知カード※
国保をやめるとき	転出するとき	被保険者証、印鑑、マイナンバーカード又は通知カード※
	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又は通知カード※
	職場の健康保険に加入したとき	国保の被保険者証、職場の健康保険の被保険者証、印鑑、マイナンバーカード又は通知カード※
	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
その他	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又は通知カード※
	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又は通知カード※
	保険証をなくしたとき	印鑑、マイナンバーカード又は通知カード※

※マイナンバー通知カードの場合は下記の身分の確認できるものが必要になります。

※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（写真付きに限る）、運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、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、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（※有効期限内のものに限る）

●問い合わせ先 保険年金課 給付年金係 355-6503

医療費は節約できます！

近年、医療費は増大しており、これに伴い皆さんの負担が増えることにもつながります。健康に気を付けることももちろんですが、次のような小さな心がけで医療費を節約することができます。

ポイント 重複受診はやめ、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。

ポイント 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、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、安心してお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。



ポイント 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います。新薬より一般的に安価です。希望される場合は、かかりつけ医・かかりつけ薬局に相談してみましょう。

※患者の症状や体質によっては、医師の判断によりジェネリック医薬品の使用が認められない場合があります。
※疾病の内容、薬局の在庫によりジェネリック医薬品を用意できない場合もあります。

かかりつけ医・
かかりつけ薬局で
気軽に相談してね！



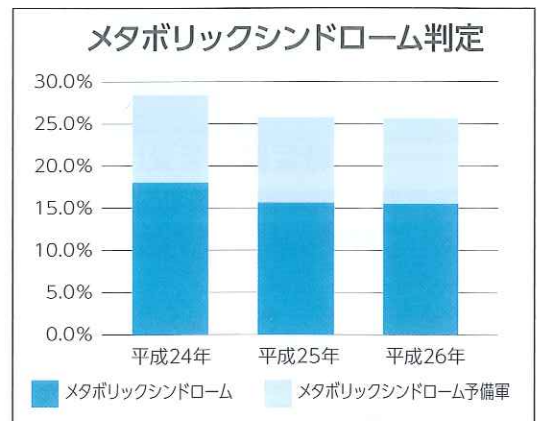
●問い合わせ先 保険年金課 保険総務係 355-6497

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)をご存じですか?

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加え、血圧高値、高血糖、脂質異常のうち、2つ以上当てはまる状態のことを言います。1つ当てはまる場合には「メタボリックシンドローム予備軍」となります。

塩竈市国保特定健診結果では、平成26年度においてはメタボリックシンドロームとメタボリックシンドローム予備軍を合わせると、およそ**4人**に**1人**が該当しています。

メタボリックシンドロームの怖いところは、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を招くことです。さまざまな病気を防ぐためにも、生活習慣の見直しをすることで、メタボリックシンドロームにならないことが大切です。



メタボリックシンドロームの判定基準

- 腹囲** (おへそ周り)
男性…85cm以上
女性…90cm以上
- ① **脂質異常**
中性脂肪値 150mg/dl以上
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
*上記のいずれかまたは両方
- ② **血圧高値**
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
*上記のいずれかまたは両方
- ③ **高血糖**
空腹時血糖値 110mg/dl以上

メタボリックシンドローム………腹囲+上記①～③のうち2つ以上該当
メタボリックシンドローム予備軍…腹囲+上記①～③のうち1つ該当

メタボリックシンドロームの原因

- 食べ過ぎ**
- 飲み過ぎ**
- 運動不足**
- 喫煙** など…

上記のような生活習慣を続けていると、あなたもいつかメタボリックシンドロームに…!?
無理をせず、まずはできることから1つずつ取り組んでいきましょう!

●問い合わせ先 健康推進課 (保健センター) 364-4786

糖尿病性腎症重症化予防事業を実施します

塩竈市国保では、今年度から糖尿病で治療している方を対象に、保健師や栄養士といった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」を実施します。

かかりつけのお医者様のもとで治療を継続しながら専門職が無料でその人にあった生活習慣改善策をアドバイスします。対象になる方には、お知らせを送付いたしますので、この機会にぜひご参加ください。



平成28年度人間ドック・脳ドック助成事業について

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に、人間ドック・脳ドックの助成を行っています。

事業名	実施予定日	対象者	内容
人間ドック助成事業 (全額助成)	8月1日 ～ 10月末日	平成28年4月1日現在、塩竈市国保加入の方で下記の年齢に該当する方 40歳 (S50.4.2～S51.4.1生) 45歳 (S45.4.2～S46.4.1生) 50歳 (S40.4.2～S41.4.1生) 55歳 (S35.4.2～S36.4.1生) 60歳 (S30.4.2～S31.4.1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結核・肺がん検診 ⑨大腸がん検診 ⑩胃がん検診
脳ドック助成事業 (10,000円助成)			頭部MRI、頭部MRAを含む各実施医療機関が定める脳ドック

※人間ドックを受診される方は、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いたします。なお、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らないため、ご了承ください。



●問い合わせ先 保険年金課 保険総務係 355-6497

知ろう！受けよう！

特 定 健 診

年に一度の特定健診、受けていますか？

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病に近づいていないかを調べます。

特定健診を受けて良いこと！

- 生活習慣病の危険性を早期に発見！
- 継続して健康状態の把握が可能！
- 他にも良いこといろいろ！



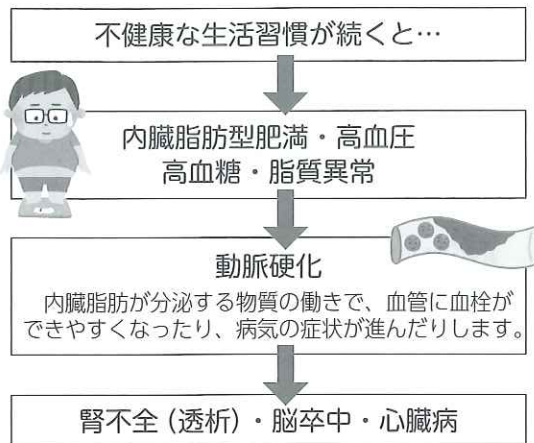
特定健診を受診し、病気を未然に防ぐことで健康に暮らせることや、1人ひとりの健診結果に合わせた「保健指導」を受けることで、生活習慣の改善に取り組みやすいといったことが挙げられます。

毎年特定健診を受診して、健康づくりに役立てましょう！

特定健診を受診したら結果は必ず確認しましょう！

健診結果で気になる部分がありましたら、保健センターで健康相談を行っておりますのでご利用ください。詳細につきましては健診結果に同封されているチラシや広報をご覧ください。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！



平成28年度国保特定健診・後期高齢者健診について

<対象者>

40歳～74歳の方（特定健診対象者）		75歳以上の方 （一定の障がいがある方は65歳以上）
塩竈市国保に加入している方	塩竈市国保以外に加入している方	
塩竈市国保特定健診 塩竈市国民健康保険に加入している方全員に、6月中旬に受診票をお送りします。	加入医療保険で実施する 特定健診 詳しくは加入している各医療保険にお問い合わせください。	後期高齢者健診 塩竈市国保特定健診会場を実施します。申し込みをした方には、6月中旬に受診票をお送りします。

<自己負担額>

- 国民健康保険被保険者 無料
- 後期高齢者医療被保険者 無料

※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）を少ない自己負担で受診できます。

<社会保険などの被扶養者の方へ>

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。社会保険被保険者証、受診票、自己負担金（加入の保険により異なります）をお持ちください。



<日程・会場> 結核、肺がん、肝炎ウイルス、前立腺がんの検診も同時に行います。

日程	会場	受付
6月23日(木)	芦畔集会所	9:30～11:00
6月24日(金)	伊保石公園 (記念ホール)	9:30～11:00
6月25日(土)	新玉川住宅集会所	9:30～11:00 13:30～15:00
6月26日(日)	塩竈市保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00
6月28日(火)～ 7月1日(金)	塩釜ガス体育館	9:30～11:00 13:30～15:00 17:00～18:30※ (※は29日のみ)
7月3日(日)～ 4日(月)	塩竈市保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00

日程	会場	受付
7月5日(火)～ 7日(木)	塩釜ガス体育館	9:30～11:00 13:30～15:00 17:00～18:30※ (※は6日のみ)
7月11日(月)	塩竈市保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00 17:00～18:30
7月12日(火)	袖野田集会所	9:30～11:00
7月13日(水)	塩竈市保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00
7月14日(木)～ 16日(土)	塩竈市公民館	9:30～11:00 13:30～15:00
7月20日(水)	浦戸諸島開発総合センター	10:00～12:00 13:30～15:00

※待ち時間の短縮のため、住所により健診日時を指定しております。詳しくは受診票をご覧ください。