



Shiogama



運動不足

食べ過ぎ

飲み過ぎ

不規則な生活

“新しい生活”で身についた
ざんねん習慣はありませんか？
はじめよう！すこやか習慣！



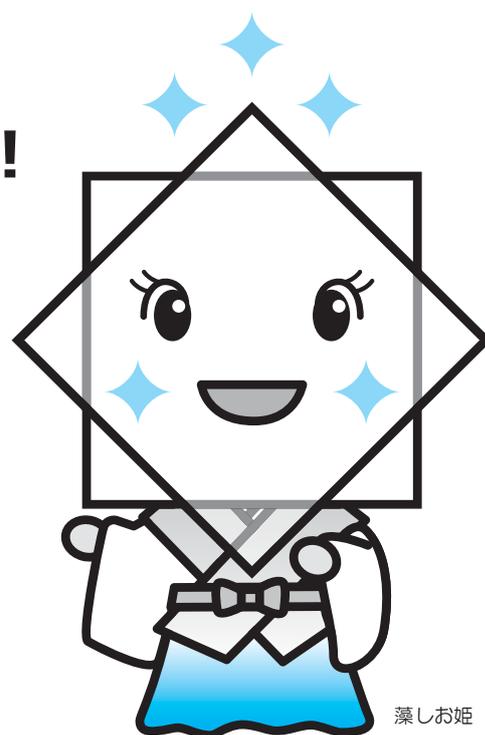
ちょっと
いつもより 体を動かそう！

犬の散歩をプラス10分！
家事をいつもよりテキパキと！
なるべく階段を使おう！



ちょっと
食事は ヘルシーに！

「こってり」よりも「あっさり」を！
めん類のスープは飲み干さない！
間食の食べ過ぎに注意！



薬しお姫

2ページ「特定健診」、3ページ「糖尿病性腎症」の記事を併せてご覧ください！

国民健康保険・後期高齢者医療制度

令和3年度

ココが変わります！

国保税・後期保険料
低所得者層への軽減措置の
判定基準額の見直し



世帯の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計が基準以下の場合、国民健康保険税では均等割額と平等割額が、後期高齢者医療保険料では均等割額が軽減されます。

表A 令和3年度からの軽減判定基準額

区分	世帯の被保険者と世帯主の所得の合計額
7割軽減	基礎控除額43万円 + (給与所得者等の数 ^{*1} -1) × 10万円 以下
5割軽減	基礎控除額43万円+ (28.5万円 × 被保険者数 ^{*2}) + (給与所得者等の数 ^{*1} -1) × 10万円 以下
2割軽減	基礎控除額43万円+ (52万円 × 被保険者数 ^{*2}) + (給与所得者等の数 ^{*1} -1) × 10万円 以下

※1 一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける者
※2 同じ世帯の中で国民健康保険の被保険者から後期高齢者医療の被保険者に移行したものを含む。

※一定の給与所得者等とは：
給与所得者（給与収入が55万円を超える方）と公的年金等の支給を受ける方（65歳未満は公的年金等の収入が60万円を超える方／65歳以上は公的年金等の収入が125万円（15万円特別控除を含む）を超える方）を指します。

そのため、令和2年度と同水準とするよう、令和3年度から軽減判定基準額の見直しをしています。（表A）

令和3年1月1日施行の税制改正による個人所得課税の見直しにおいて、給与所得控除や公的年金等控除から基礎控除へ10万円が振り替えられました。これに伴い、※一定の給与所得者等が2人以上いる世帯については、当該見直しにおいて国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の軽減措置に該当しなくなる場合があります。

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、本来は均等割額が7割軽減である方へさらなる上乘せとして、特例軽減が実施されてきました。

この特例軽減は段階的に縮小されており、令和3年度に本来の7割軽減に戻ります。（表B）

軽減割合変更の保険料への影響は、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B 均等割額の軽減割合

本来の軽減割合	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	8割	7割	
	8.5割		7.75割	7割
5割軽減	5割(変更なし)			
2割軽減	2割(変更なし)			

国民健康保険税の軽減について
後期高齢者医療保険料の軽減について
問 宮城県後期高齢者医療広域連合 ☎2661021
問 保健センター ☎35555916
問 税務課諸税係 ☎35555916
問 保険年金課医療係 ☎35556519

新しい生活で身についた ぜんねん習慣 ありませんか？ 特定健診で年に一度の健康チェック！

特定健診は生活習慣病を予防することを目的に、その前兆となるメタボに着目して行う健診です。

生活習慣病は自覚症状が出たときには、すでに進行していることがほとんどです。年に一度の特定健診で、病気の「芽」を見つけ、摘み取りましょう。

今年度の特定健診は10～11月に実施する予定です。対象の方は必ず受けましょう。

活動量が減った

間食・飲酒量が増えた

もしかして、控えていませんか？

生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診が重要でおじやる。健康が気になる今だからこそ、

自分の体の数値を知るために！

“新しい生活”を振り返るために！

健康であることを確認するために！

健診は予定どおり受けましょう！



源 ねりかま

問 保健センター ☎364-4786

参加無料!

糖尿病で治療を受けているあなたのために オーダーメイドプランで生活習慣改善をお手伝い!

糖尿病の合併症の一つである「糖尿病性腎症」の治療には、定期的な通院だけでなく、食事や運動、禁煙など生活習慣の改善が重要です。これらを組み合わせて継続し、血糖値をコントロールしていくことで、病気の重症化を防ぐことができます。



僕ひとりではできるかなあ…

そんなあなたに、
「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」
がおすすめです!



保健師や管理栄養士がかりつけ医と連携しながら、一人ひとりにぴったりのオーダーメイドプランで、透析治療への移行を食い止めるお手伝いをします。

対象者の方には、7月下旬に案内を送付します。健康でいきいきした毎日のために、ぜひ参加ください。

糖尿病性腎症重症化予防プログラム 開始【個別面談】

・生活習慣や通院状況などを確認。



1カ月後【個別面談】

・オーダーメイドプランを提示し、相談の上、重症化予防に向けた計画を決定。

2～5カ月後【継続サポート】

・定期的に通紙や電話でサポート!



6カ月後【個別面談】

・検査数値や生活習慣の変化を確認。
・実践の成果を実感!



問 保険年金課保険総務係 ☎ 355-6497



国民健康保険に加入の方へお知らせ

高齢受給者証の更新

高齢受給者証の有効期限は7月31日です。新しい受給者証は7月末までに対象の世帯に送付しますので、8月1日からお使いください。

有効期限切れのものは、後日市に返却ください。

また、前年の所得などにより、一部負担金(病院での窓口支払金額)が変更になる場合がありますので、確認ください。

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の更新

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日です。8月以降も引き続き使用する場合は、更新手続きが必要です。

受け付けは7月20日(火)からです。7月中は大変混み合います。お急ぎでない方は8月以降の申請をお勧めします。

手続きに必要なもの

- ① 保険証
- ② 旧認定証
- ③ 高齢受給者証(70～74歳の方)
- ④ 世帯主および対象者のマイナンバーカード
- ⑤ 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)
- ⑥ 委任状(住民票同一世帯の親族以外が手続きする場合)

問 保険年金課給付年金係 ☎ 355-6503



後期高齢者医療制度に加入の方へお知らせ

被保険者証の更新

保険証(緑色)の有効期限は7月31日です。新しい保険証(オレンジ色)は7月末までに送付しますので、8月1日からお使いください。

有効期限切れのものは(緑色)は8月1日以降に、市にお持ちいただく(郵送可)か、ご自身で処分してください。

※都合により住民登録を変更せずに転居されている方は、届かない場合があります。左記担当までお知らせください。

限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証

限度額適用認定証(窓口負担割合が3割・現役Ⅰ・Ⅱに該当する方)および限度額適用・標準負担額減額認定証(Ⅰ割・区分Ⅰ・Ⅱ)の有効期限は7月31日です。8月1日以降も引き続き同じ条件(適用区分)を満たしている方には、新しい認定証を保険証と一緒に送付します。

※区分が変更になる方や現在お持ちでない方は申請が必要です。

手続きに必要なもの

- ① 保険証
 - ② マイナンバーカード
- ※代理の方が申請する場合は、代理人の身分証明書が必要です。

問 保険年金課医療係 ☎ 355-6519

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

塩竈市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方で、次の要件を満たす方は、国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の減免、および傷病手当金の支給が受けられます。

国保税・後期保険料の減免

対象者

- (1)新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯
- (2)新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等または給与収入の減少が見込まれ、次の①～③のすべてに該当する世帯
 - ①事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の3/10以上である
 - ②令和2年の所得金額の合計が1,000万円以下である
 - ③減少が見込まれる事業収入等の合計に係る所得以外の前年所得合計額が400万円以下である
- (3)新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が事業を廃止または失業^{*}した世帯
※非自発的失業者に該当する方は別途申請

減免割合

上記(1)および(3)に該当する場合 全額
上記(2)に該当する場合 前年の合計所得額に応じて2/10～全額

対象となる税(保険料)額

令和3年度の国民健康保険税および後期高齢者医療保険料で、令和4年3月31日までの間に普通徴収の納期限(特別徴収の場合は、対象年金給付の支払日)が設定されているもの

国民健康保険に加入している方の減免について [☎ 税務課諸税係 ☎355-5916](#)
国民健康保険に加入している方の傷病手当金について [☎ 保険年金課給付年金係 ☎355-6503](#)
後期高齢者医療制度に加入している方の減免、傷病手当金について [☎ 保険年金課医療係 ☎355-6519](#)

傷病手当金の支給

対象者

次の①～④のすべてに該当する方

- ①塩竈市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している
- ②会社などに勤め、給与の支払いを受けている
- ③新型コロナウイルス感染症に感染、または感染が疑われたため、3日間連続して休み、4日目以降にも仕事を休んだ日がある
- ④仕事を休んでいる期間に給与の全部、もしくは一部の支給がなかった

支給額

支給額 = 1日当たりの支給額^{*1} × 支給対象となる日数^{*2}
※1 直近の継続した3カ月間の給与合計 ÷ 就労日数 × 2/3
※2 3日間連続して休んだ後、4日目以降の仕事に就けなかった日数

適用期間

令和2年1月1日から令和3年9月30日までの間で労務に服することができない期間。ただし、入院が継続する場合などは最長1年6カ月まで

 **事前にお電話で問い合わせください**



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付は コンビニ納付やスマホ決済が便利です！

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7月中旬に送付します。

曜日や時間を気にせず、いつでも！どこでも！便利なコンビニ納付・スマホ決済をご活用ください。

⚠ 次の場合はコンビニ納付・スマホ決済ができません。

- ・納付書のコンビニ利用期限が過ぎた場合
- ・30万円を超える納付額の場合
- ・バーコード印字がされていない場合
- ・納付書が破損などで、バーコードが読み込めない場合

⚠ スマホ決済を利用上の注意

- ・領収証書は発行されません。納付確認は、各アプリ内の取引履歴での確認となります。
- ・通信料は利用者負担です。
- ・そのほかの注意点は市ホームページで確認ください。



市ホームページも併せてご覧ください。

国民健康
保険税



後期高齢者
医療保険料



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](#)