



主な内容

保険者努力支援制度	P2
国保加入者の健康状態 (医療費と特定健診結果から)	P3
国民健康保険の届出/国民健康保険税納税通知書	P4
後期高齢者医療制度のしくみ/高額介護合算療養費制度	P5
令和5年度制度改正 (出産育児一時金)	P6
マイナンバーカードの健康保険証利用	
Web口座振替受付サービス	

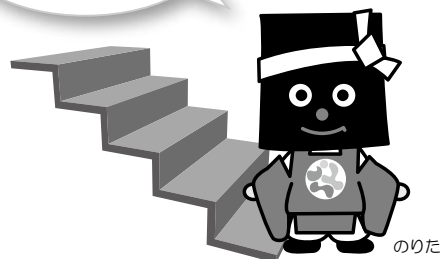
編集・発行 塩竈市市民生活部保険年金課 ☎355-6497

新生活 スタート

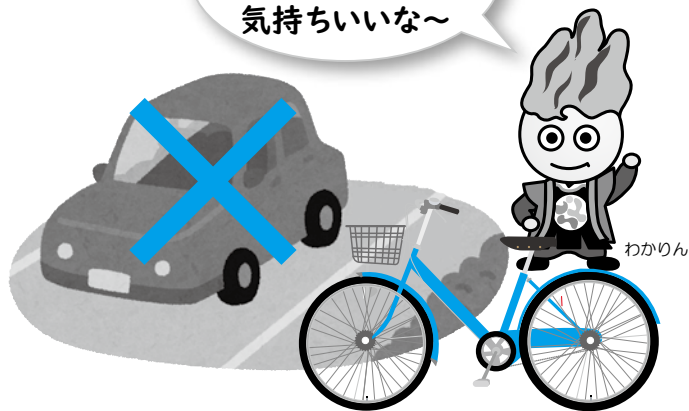
『今』から始めませんか？

健康づくり

今日は階段を
使おっと!!



天気の良い日には、
自転車が
気持ちいいな~



毎日の家事も

立派な『身体活動』です!

- ・洗濯物干しをすると …21kcal (667歩)
- ・子どもと座りながら遊ぶと …23 kcal (733歩)
- ・お風呂掃除をすると …37 kcal(1,167歩)

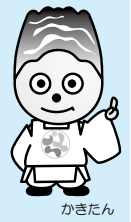
※()は歩数換算(目安)

※体重60kgの人が、10分間行った場合

塩竈市国保の皆さんの
健康状態は3ページへ

表1 国保の財源(イメージ)

保険者努力支援制度	公費
保険税	
低所得者の保険税に対する支援措置等	



皆さんの取り組みが交付金増につながります！

保険者努力支援制度とは

保険者(塩竈市)が実施する保健事業や医療費適正化への取組状況を点数化し、それに応じて国から交付金が交付される制度です。(表1)

交付金の使い道

交付金は、次のような保健事業に活用しています。

- 特定健診・特定保健指導、人間ドックの無料実施
- 脳検診(脳ドック)費用の助成
- 各種がん検診の無料実施
- インフルエンザ予防接種費用の助成



本市の評価は県内28位

令和4年度の評価状況は、後発医薬品などの取り組みで高い評価があるものの、総合では県内35市町村中28位でした。

特定保健指導はマイナス評価

特定健診は、令和4年度交付金の評価対象である令和元年度受診率が平成29年度から2年連続して向上したため、10点加点されています。

一方特定保健指導は、令和元年度実施率が10割未満のためマイナス30点、さらに2年連続で低下したためマイナス15点、合計45点のマイナスでした。また令和2年度3年度の特定健診と

特定保健指導の実績はいずれも県平均を下回っています。

皆さんの取り組みが評価点数、交付金の増につながります！

評価指標(表2)のうち、「1 特定健診受診率等」「6 後発医薬品」「7 保険税収納率」の項目は、皆さんの取り組みが点数につながります。

点数が高くなると交付金が多くなり、各種健(検)診や健康づくり事業に活用することができず。また、国民健康保険税引き上げの抑制にもつながります。健康づくりなどへの積極的な取り組みに、ご協力をお願いします。

表2 評価指標と評価状況(令和4年度)

評価指標		実績 県比較
保険者共通の指標	1 特定健診受診率 特定保健指導実施率 メタボ該当者及び予備群の減少率	▼
	2 がん検診受診率 歯科検診受診率	△
	3 生活習慣病の発症予防・糖尿病等の重症化予防・特定健診受診率向上の取組の実施状況	▼
	4 個人インセンティブ・分かりやすい情報提供	△
	5 重複・多剤投与者に対する取組の実施状況	△
	6 後発医薬品の促進の取組・使用割合	△
計(本市353/620点) (県平均401.9点)		▼
国保固有の指標	7 保険税収納率	▼
	8 データヘルス計画の実施状況	△
	9 医療費通知の取組の実施状況	△
	10 地域包括ケア推進・一体的実施の取組状況	▼
	11 第三者求償の取組の実施状況	△
	12 適正かつ健全な事業運営の実施状況	▼
計(本市189/340点) (県平均213.5点)		▼
総合	合計(本市542点/960点) (県平均615.5点)	▼
	順位	28/35位

※県平均との比較は、本市が県平均を上回っているとき△、下回っているとき▼と表示

特定健康診査受診率の推移

[本市目標:60%以上]

区分	塩竈市	前年度比	(参考)県
H29	43.6%	—	47.7%
H30	44.1%	↗	48.3%
R1	44.4%	↗	48.9%
R2	38.2%	↘	42.0%
R3	42.2%	↗	45.8%

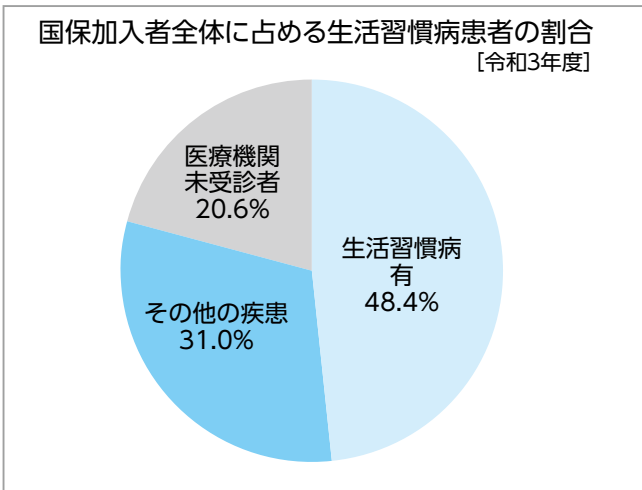
特定保健指導実施率の推移

[本市目標:25%以上]

区分	塩竈市	前年度比	(参考)県
H29	11.5%	—	17.4%
H30	9.2%	↘	17.8%
R1	8.6%	↘	19.5%
R2	14.0%	↗	19.5%
R3	14.0%	→	21.0%

問 35516497
保険年金課 保険企画係

■国保加入者全体では



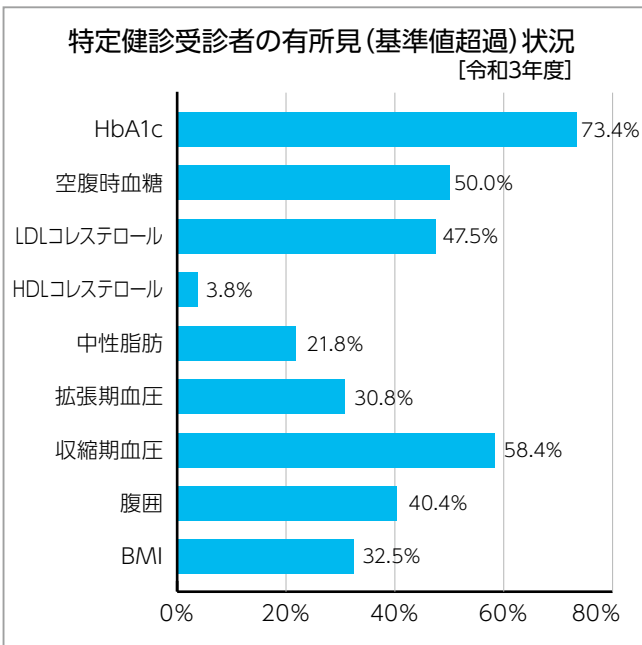
国保加入者の半数ほどが生活習慣病

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾病の総称です。具体的には糖尿病、脂質異常症、高血圧性疾患などがあげられます。

令和3年度の医療費分析では、**本市国保加入者全体の約半数が生活習慣病**の治療を受けています。

また、年齢とともに生活習慣病の有病率が高くなり、**70歳から74歳では約8割(79.6%)**の方が生活習慣病になっています。

■特定健康診査では

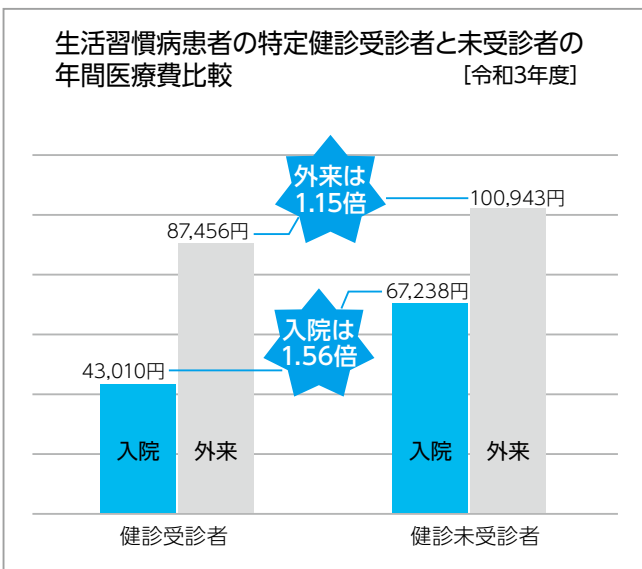


特定健診で健康チェック、生活習慣改善を

左記のグラフのとおり、令和3年度の健診結果では、HbA1cや空腹時血糖などで基準値を超えている方が多くいます。

高血糖、脂質異常症、高血圧などは、自覚症状がないからと放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気になる可能性が高まります。

健診はご自分の健康状態を把握できる一番の方法です。生活習慣病を予防し、重症化を防ぐため、毎年特定健診を受けて生活習慣改善に取り組みましょう。

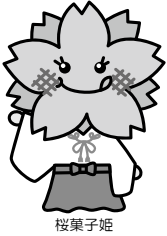


特定健診受診者と未受診者は医療費に差が

生活習慣病患者の特定健診受診者と未受診者の1人あたりの医療費を比べると、入院と外来ともに特定健診未受診者の医療費が高いことがわかりました。

特定健診を受けないと、健康状態のチェックができないうえ、脳血管疾患や心疾患などの病気になると医療費が高額になり、国民健康保険税の負担が大きくなる可能性があります。

特定健診を受けて、病気の芽を早期発見し、早期治療を行うことで、医療費の負担を減らしましょう。



国民健康保険の届け出をお忘れなく！

問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503

こんなとき		必要なもの	マイナンバーカード(個人番号カード)、または マイナンバーを確認できる書類と本人確認書類
加入するとき	転入したとき	なし	
	ほかの健康保険をやめたとき	ほかの健康保険をやめた証明書	
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳、世帯主の通帳、 出産した病院の明細等	
やめるとき	転出するとき	保険証	
	ほかの健康保険に加入したとき	国民健康保険の保険証、加入した健康保険の保険証 後期高齢者医療制度に加入する場合は手続き不要です	
	亡くなったとき	保険証、会葬御礼のはがき、 喪主名義の通帳	
その他	住所や氏名、世帯主が変わったとき	保険証	
	修学のため、子どもが転出するとき	保険証、在学証明書(原本)	

※追加で書類が必要な場合があります

必ず**14日以内**に届け出をお願いします。

なお、対象者と同一世帯でない方(家族も含む)が手続きする場合は、次の2点が必要です。

- ①委任状 ②手続きする方の本人確認書類

本人確認書類

① 次のうち1点

- ・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
- ・公的機関が発行した身分証明書(写真付き)

② ①をお持ちでない方は次のうち2点

- ・年金手帳または証書 ・医療受給者証
- ・学生証 ・公的機関が発行した身分証明(写真なし)

加入の届け出が遅れると

- ・国民健康保険税をさかのぼって納めていただきます
- ・保険証を使えないため、その間の医療費がいったん全額自己負担になります

脱退の届け出が遅れると

- ・国民健康保険の保険証を使って受診した場合、国民健康保険負担分の医療費を返還していただきます
- ・新たに加入した健康保険と国民健康保険の両方から保険税の請求があります



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

問 税務課諸税係 ☎355-5916

国民健康保険税を普通徴収(納付書や口座振替)で納付されている方には4月中旬に「国民健康保険税(暫定賦課)納税通知書」を、特別徴収(年金から天引き)で納付されている方には4月中に「仮徴収税額通知書」を送付します。

なお、令和5年4月以降に加入した方には7月に本算定賦課の納税通知書を送付します。

所得の申告はお済みですか？

国民健康保険税の計算には、加入者全員と、世帯主の所得の申告が必要です。

申告がお済みでない方は、所得がない場合でもお早めに申告をお願いします。



国民健康保険税の納付方法と納付月

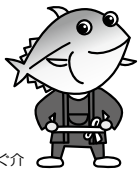
仮徴収 令和5年2月(令和4年度)の税額と同額

本徴収 令和4年1~12月の所得を基に計算した税額から仮徴収税額を差し引いた額

特別徴収	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
納付月	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 令和4年度の税額を基に計算

本算定賦課 令和4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



まぐ介

後期高齢者医療制度のしくみ

☎ 保険年金課医療係 ☎ 355-6519

後期高齢者医療制度とは

75歳以上の方(また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。

一定の障がいとは・・・

- 身体障害者手帳1～3級、4級の一部
- 療育手帳の障害程度A
- 精神障害者保健福祉手帳の障害等級1、2級
- 障害年金受給者(年金証書1、2級)

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。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、ただし一定以上の所得のある世帯の方は2割、現役並み所得世帯の方は3割です。

自己負担割合は、保険証の「一部負担金の割合」欄に記載されています。

自己負担割合の判定には、後期高齢者医療制度の加入にかかわらず、世帯全員の所得の申告が必要です。

こんなときは届け出が必要です

こんなとき	必要なもの	
住所が変わったとき	保険証、減額認定証・特定疾病療養受領証(お持ちの方)	(マイナンバーカード(個人番号カード)、または4ページ上部を参照)
転出するとき		
転入したとき	前住所地での医療費負担区分証明書	
亡くなったとき	保険証、減額認定証・特定疾病療養受領証(お持ちの方)、会葬御礼のはがき、または葬儀の日程表、喪主名義の通帳	
一定の障がいがある65歳から75歳未満の方が加入するとき(随時受け付けています)	保険証、障害年金証書、各種手帳(身体障害者、療育、精神障害者保健福祉)など障害程度が確認できる書類、本市生活福祉課からの通知	(個人番号カード)、または本人確認書類



酒えもん

高額介護合算療養費制度

医療保険と介護保険における自己負担額の合算が高額となった世帯の負担軽減を図る制度です。

世帯内で同じ医療保険に加入する方全員の令和3年8月1日から令和4年7月31日までの1年間の医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、限度額を超えた場合に、その超えた額を支給します。

障害者医療費助成対象の皆さん 助成額の返納が必要です!

障害者医療費助成を受けている方で、高額介護合算療養費が支給される場合、重複支給にならないように、すでに医療費助成として支給した額は返納いただきます。

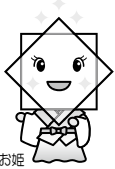
返納対象者には、返納通知を送付しますので、期日までに返納ください。

手続き

令和4年7月31日現在、塩竈市国民健康保険または宮城県後期高齢者医療制度に加入し対象となる方には、4月中旬から順次「お知らせ」をお送りします。同封の申請書を提出してください。

なお、令和3年8月～令和4年7月の間に住所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。該当すると思われる方は、問い合わせください。

介護保険について ☎ 高齢福祉課介護保険係 ☎ 364-1204
国民健康保険について ☎ 保険年金課給付年金係 ☎ 355-6503
後期高齢者医療保険、障害者医療費助成について
☎ 保険年金課医療係 ☎ 355-6519

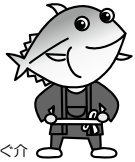


葉しお姫

出産育児一時金の支給額が、一律50万円になります

国保の加入者が出産したときに支給される出産育児一時金は、令和5年4月1日から一律50万円になります。なお、出産費用が50万円に満たない場合は、申請により差額を支給します。

問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503

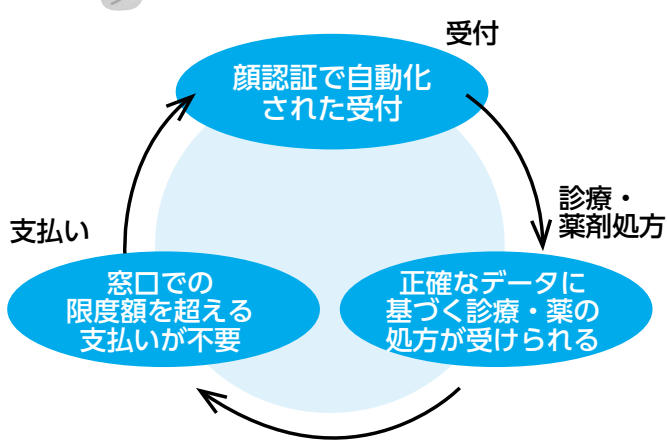


まく介

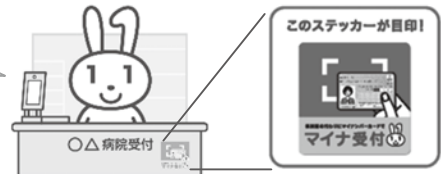
マイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります！

通院でも、その他の場面でも、マイナンバーカードの健康保険証を利用すると様々なことが便利になります。
※マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前の登録が必要です

👍 いつもの通院などが便利に



ピッと簡単！



👍 こんなところも簡単・便利に！

特定健診や薬の情報をマイナポータルで閲覧できる

マイナポータルからe-Taxに連携し、確定申告が簡単に

健康保険証としてずっと使える

国民健康保険の保険証について 問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503
後期高齢者医療制度の保険証について 問 保険年金課医療係 ☎355-6519

マイナンバーカードの交付・マイナポイントについて 問 市民課窓口係 ☎355-6494



すし藤

Web口座振替受付サービスを開始します！

令和5年4月1日から、下記の対象科目の口座振替払い(自動払込み)の手続きが、銀行の窓口に加えてインターネット上(Web)からもできるようになりました。

手続きできる方

個人の方のみ

手続き方法

下記の二次元コードからホームページに進み、希望する科目を選んで、必要事項を入力してください。



いつでも、どこでも
手続きができるから
便利だね！



なのっちょー

対象科目

市・県民税、軽自動車税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料

利用可能な金融機関

七十七銀行、杜の都信用金庫、仙台銀行、岩手銀行、北日本銀行、仙台農業協同組合、ゆうちょ銀行、東北労働金庫

問 税務課納税推進室 ☎355-5936