



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! / 保険証などの更新 / 国民健康保険税の納付忘れにご注意を	P2~3
特定健康診査・健康診査 / 国民健康保険 健康世帯表彰の見直しについて	P4
人間ドック・脳検診のご案内 / 塩竈市民の血管が危ない	P5
新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ / 国保税・後期高齢者医療保険料の減免・傷病手当金の支給 / 生活習慣改善のお手伝い! / 医療の上手なかかり方	P6

編集・発行 塩竈市市民生活部保険年金課 ☎355-6497

40~74歳の皆さん

「特定健診」受けて「安心」



肥満
体重・身長・腹囲測定

【分かること】肥満
(様々な病気のもと)

脂質
血液検査

【分かること】脂質異常症
(動脈硬化に)

血圧
血圧測定

【分かること】高血圧症
(脳卒中や心臓病に)

肝機能
血液検査

【分かること】肝臓病
(肝硬変に)

血糖
血液検査、尿検査

【分かること】糖尿病
(人工透析や失明のおそれ)

腎機能
血液検査、尿検査

【分かること】腎臓病
(人工透析や腎臓移植)

① 詳しくは、4ページをご覧ください

国民健康保険・後期高齢者医療制度

令和5年度

ココが変わります！

国民健康保険税
賦課限度額の引き上げ



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料
低所得者層への軽減措置の
判定基準額の見直し



国民健康保険について
 国民健康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
 国民健康保険年金課医療係 ☎ 355-6519
 宮城県後期高齢者医療広域連合
 ☎ 266-1021

今回、新型コロナウイルス感染症及び物価高などの経済動向を踏まえた、令和5年4月1日施行の税制改正により、被保険者の負担軽減を図るため軽減判定基準額が見直されました。

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（均等割額と平等割額）と後期高齢者医療保険料（均等割額）が軽減されます。

表B

表A 令和5年度国民健康保険税賦課限度額

医療給付費分	65万円（変更なし）
後期高齢者支援金分	22万円（20万円）
介護納付金分	17万円（変更なし）
合計	104万円（102万円）

※カッコ内は前年度までの限度額

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、後期高齢者支援金分を20万円から22万円に引き上げるため、賦課限度額の合計は104万円となります。医療給付費分および介護納付金分は変わりません。

表A

表B 令和5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 (変更なし)	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+ (29万円 × 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+ (53.5万円 × 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

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

※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者を含む。



7月中旬にお届けします！

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送付します。
内容を確認のうえ、納期限までに納付をお願いします。

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や軽減措置の判定、高額療養費の支給区分判定のためには、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。

☎ 税務課市民税係 ☎ 355-5914



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、個人情報に気を付けて、ご自身で破棄してください。

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(木)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。

また、病院では、一部の方を除き、認定証がなくても区分が確認できます。

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 ☎3555-65003



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

被保険者証(ミドリ色)の有効期限は7月31日です。新しい被保険者証(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(ミドリ色)は8月1日以降に、個人情報に気を付けて、ご自身で処分するか、保険年金課窓口にお持ちください。※郵送可

※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要件(適用区分)を満たしている方には、新しい認定証を被保険者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。
※病院では、一部の方を除き、認定証がなくても区分が確認できます。

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 ☎3555-6519



国民健康保険税の納付忘れにご注意を!!

問・相談 税務課納税推進室 ☎355-5936

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、次のような措置をとらせていただくことになります。

- ① 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
- ② 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)
- ③ 保険給付の差し止め(高額療養費、出産育児一時金、葬祭費など)
- ④ 財産の差押えなどの滞納処分(預貯金、給与、生命保険など)
- ⑤ 督促状を発送した際の督促手数料、未納期間に応じた延滞金の加算

納付が困難な場合は、滞納したままにせずお早めに相談ください。



源 ねりかま

保険税などの納付は**コンビニ納付**や**スマホ決済**が便利です！
また、4月1日から口座振替の手続きがWEBからも可能になりました。

塩竈市 口座振替



※詳しくは市ホームページをご覧ください。





— 特定健康診査・健康診査 —

全日程、午前中が混み合います

	特定健康診査	健康診査
対象者	40歳～74歳の塩竈市国民健康保険加入者	75歳以上の方及び65歳以上の後期高齢者医療保険加入者
申し込み	不要 6月中旬（予定）に対象者全員に受診票を送付します。申し込みは不要です。	必要 市民健康診査の申し込みをした方に受診票を送付します。（6月中旬予定）
自己負担	全額助成により 無料	
備考	<p>詳細健診（心電図・眼底検査）に該当しない場合でも、希望する方は自己負担額を支払うことで受診できます。</p> <p>自己負担額：心電図検査（1,500円） 眼底検査（1,000円）</p> <p>※詳細健診（心電図、眼底検査）のみ受けることはできません</p>	

日程	会場	受付
6月27日(火)～7月2日(日)	塩釜ガス体育館	9:00～11:00 13:30～15:00
7月4日(火)～7日(金)	保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00 17:00～18:30※5日のみ
7月10日(月)～12日(水)	保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00
7月13日(木)～14日(金)	マリングート塩釜	9:30～11:00 13:30～15:00
7月19日(水)～21日(金)	塩釜ガス体育館	9:00～11:00 13:30～15:00 17:00～18:30※20日のみ
7月24日(月)	保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00
7月26日(水)	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、地区により健診日時を指定しています。詳しくは受診票と同封の日程表をご覧ください。
- 指定した日時に受診が難しい方は、ご都合の良い日時に受診してください。

問 保健センター ☎364-4786



国民健康保険 健康世帯表彰の **見直し** について

健康世帯表彰とは、一定の条件を満たしている世帯に対して、市から記念品代または記念品を贈呈するものです。今回、健康世帯表彰の目的である「被保険者の保健奨励」をより一層推進するため、実施内容を見直しました。

●条件

- ①表彰の対象年度の前年度の1年間、世帯員全員が1度も医療の給付を受けなかった
- ② // において、保険税の未納がなかった

対象となる世帯には、医療の給付を受けなかった期間に応じて
 7年以上：10,000円、5年以上7年未満：8,000円、3年以上5年未満：5,000円、
 1年以上3年未満：3,000円の記念品（QUOカード）と表彰状を贈呈

●見直しの理由

- ①健康だから医療機関を受診していないのか、健診結果がないため判断できない
- ②表彰を受けるため、何らかの自覚症状があっても医療機関への受診を控えてしまうおそれがある

●見直し内容

定期的に健診を受けることで自分自身の健康状態を正しく把握し、生活習慣病の予防や早期治療につなげるため、健康世帯表彰の要件に「特定健診の受診」を加えました。

●適用時期

令和5年度(今年)の特定健診の受診の有無が、令和6年度(来年)の表彰条件となります。年に一度の特定健診をお忘れなく!!

結果、健康への意識が高まり、万が一病気が見つかったも早期の治療をすることで、ご自身の身体への負担も医療費の負担も抑えることができます!!
 ぜひ皆さんも健康世帯を目指して、日々の健康について意識してみたいかがでしょうか?

問 保険年金課保険企画係 ☎355-6497

からだのすみずみまで詳しく検査！

—人間ドック・脳検診費用助成事業—

重要!

人間ドックが無料で
なるのは5年に1度だけ!



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・脳検診費用の助成が受けられます。

対象者の方には6月上旬に人間ドック申込書および脳検診助成券を送付します！令和5年8月1日(火)～10月31日(火)にかけて実施しますので、この機会にぜひ受診しましょう！

	対象者	検査項目	ここがポイント!!
人間ドック (無料)	令和5年4月1日現在、 40歳(S57.4.2～S58.4.1生) 45歳(S52.4.2～S53.4.1生) 50歳(S47.4.2～S48.4.1生) 55歳(S42.4.2～S43.4.1生) 60歳(S37.4.2～S38.4.1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胃がん検診 ⑨結核・肺がん検診 ⑩大腸がん検診	特定健診の検査項目や各種がん検診を一度に無料で受けられるため、お忙しい方にもおすすめです！
脳検診 (10,000円助成)	・上記人間ドック対象者 ・令和5年4月1日現在、 65歳(S32.4.2～S33.4.1生) 70歳(S27.4.2～S28.4.1生)	頭部MRI、頭部MRAを含む 各医療機関が定める脳検診	脳検診は安全で無痛な検査です。 症状の出していない脳や脳血管の病 的变化を早期に発見することができます！

厚生労働省では、高齢者など重症化リスクの高い方への新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐため、医療機関を受診される際にはマスクの着用を推奨しています。

※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 保険年金課保険企画係 ☎355-6497



塩竈市民の血管が危ない?!

問 保健センター ☎364-4786

令和4年度特定健診の結果を見ると...

ドロドロ (HbA1c5.6%以上)

高血糖の人が多い
男性:75.7%
女性:79.4% **4人に3人!**

(収縮期血圧130mmhg以上)

高血圧の人が多い
男性:49.4% **2人に1人!**
女性:47.5%

(BMI:体重kg÷身長m÷身長m=25以上)

肥満の人が多い
男性:37.9% **3人に1人!**
女性:25.4% **4人に1人!**

参考:令和4年度塩竈市特定健診結果より

これらの状態が続くと...

血管がダメージを受ける → 動脈硬化が進む → 心疾患や脳血管疾患などのリスクが高まる!



1. 健診を受ける



2. 結果が届いたら要チェック!



3. 要精密検査(C判定)になったら
早めに医療機関を受診しましょう!

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置づけられたことに伴い、**国民健康保険税ならびに後期高齢者医療保険料の減免、傷病手当金の支給を終了**します。
なお、下記に当てはまる場合には、税（保険料）額の減免、傷病手当金の支給を継続します。

国保税・後期保険料の減免



事前に電話で問い合わせください

令和元年度から令和4年度相当分の国保税および後期保険料で、令和2年2月1日以降に納期限が設定されているもの（令和5年度相当分の税（保険料）は非該当）が対象となります。

また、後期保険料の減免申請は、令和5年6月30日が期限となっていますのでご注意ください。

傷病手当金の支給

令和2年1月1日から令和5年5月7日までの間に感染し、療養のため労務に服することができない期間。ただし、令和5年5月8日以降の感染は非該当となり、2年を経過すると時効により給付が受けられなくなります。

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

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。

保健師や管理栄養士がかかりつけ医と連携しながら、一人ひとりに合った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。

糖尿病性腎症になると、透析治療になる可能性が高くなります。

透析治療は、1度始めると生涯ずっと続けなければならないので、負担が大きいですよ。

でも、この「[糖尿病性腎症重症化予防プログラム](#)」に参加された方は、**過去5年で誰も透析治療に移行していません!!**



糖尿病性腎症重症化予防プログラム

開始～1カ月後 【個別面談】

- ・個別面談で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



2～5カ月後 【継続サポート】

定期的に、電話やお手紙で実践をサポート!



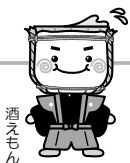
6カ月後 【個別面談】

- ・検査数値や生活習慣の変化を確認
- ・実践の成果を実感!



※対象者は、国民健康保険に加入されている方になります

[問](#) 保険年金課保険企画係 ☎355-6497



医療の上手なかかり方

重複受診をやめ、 かかりつけ医を持ちましょう



同じ病気で複数の医療機関に行く重複受診は、薬の重複を招きます。

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。

かかりつけ薬局を 持ちましょう



「かかりつけ薬局」では、薬の履歴である薬歴を管理してもらうことができるので、適切なアドバイスが受けられます。

ジェネリック(後発)医薬品 を活用しましょう



ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分を含む薬で、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・薬局に相談してみましょう。