



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
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	P3
特定健康診査・健康診査	P4
人間ドック・脳検診のご案内 / 歯周病検診の対象拡大	P5
マイナ保険証をご利用ください / 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

年に一度の「健康チェック」

～毎年受診していますか?～

特定健診は無料 で受けられます!



Q. 「メタボ」になるとどうなるの?

A. 生活習慣病の発症リスクが高まります!
塩竈市の健診受診者のうち、男性の2人に1人がメタボもしくは予備群に該当しています!

Q. 忙しくて受ける時間がない…

A. 健診は年に一度、数時間から半日程度で受けられます!
病気になってしまうともっと時間がかかってしまいます。
あの時受けていれば…と後悔しないためにもぜひ受診しましょう!



Q. 健康には自信があるから受けなくてもいい?

A. 症状が出てからでは手遅れになってしまうことも…
自分の健康状態を確認するための年に一度のチャンスです!

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6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



源 ねりかま

後期高齢者医療保険料
保険料率・賦課限度額引き上げ

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



なのっちー

国民健康保険税について
税務課諸税係 ☎355-5916
後期高齢者医療制度について
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

表A 令和6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	24万円 (22万円)
介護納付金分	17万円 (変更なし)
合計	106万円 (104万円)

※カッコ内は前年度までの限度額

表B 令和6年度・7年度の後期高齢者医療保険料

年間保険料 賦課限度額*1 80万円(66万円)	均等割額	1人当たり 47,400円 (44,640円)
	所得割額	賦課のもととなる所得 ×9.28% (8.62%)*2

※カッコ内は引き上げ前の数値

〔令和6年度における特例〕

※1 令和6年3月以前に加入した方は、限度額73万円となります。

※2 賦課のもととなる所得が58万円以下の方は、所得割合8.72%となります。

表C 令和6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+ (29.5万円 × 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+ (54.5万円 × 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ものを含む。

後期高齢者医療保険料は宮城県後期高齢者医療広域連合で2年に一度見直されます。令和6、7年度の保険料および賦課限度額は表Bのとおりです。

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C



わがらん

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
国民健康保険税の納付について
後期高齢者医療保険料について

税務課諸税係 ☎355-5916
税務課納税推進室 ☎355-5936
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、ご自分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22日(月)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、マイナンバーカードで受診する場合は、一部の方を除き、認定証がなくても病院で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 窓口に来る方の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 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

保険証(オレンジ色)の有効期限は7月31日です。新しい保険証(ミドリ色)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(オレンジ色)は8月1日以降に、ご自身で処分するか、市で回収します。*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 窓口に来る方の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

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 財産の差押えなどの滞納処分(預貯金、給与、生命保険など)
- ④ 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。



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、口座振替を希望する場合はWEBから手続きが可能です。

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 特定健診は、40歳以上の方を対象に実施が義務付けられています。そのため、6月中旬（予定）に対象者全員に受診票を送付しますので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月中旬の予定）
自己負担	全額助成により 無料 です	
備考	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。 自己負担額：心電図検査（1,500円）、眼底検査（1,000円） ※上記健診を受ける方が対象	

日程	会場	受付
6月25日(火)～28日(金)	塩釜ガス体育館	9:00～11:00 13:30～15:00
7月1日(月)～3日(水)	保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00
7月4日(木)～5日(金)	塩竈市公民館	9:30～11:00 13:30～15:00
7月8日(月)～10日(水)	保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00 17:00～18:30※9日のみ
7月11日(木)～12日(金)	マリゲート塩釜	9:30～11:00 13:30～15:00
7月17日(水)～21日(日)	塩釜ガス体育館	9:00～11:00 13:30～15:00 17:00～18:30※19日のみ
7月24日(水)	浦戸諸島開発総合センター	10:00～13:00

- 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、上記日程の ご都合の良い日時に受診 してください。

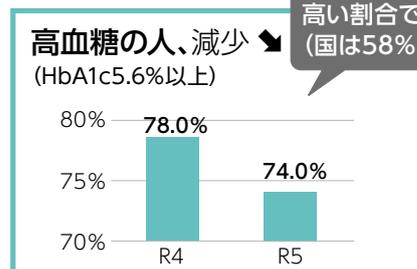
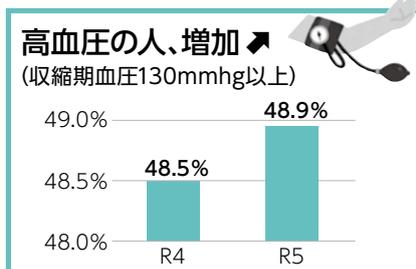
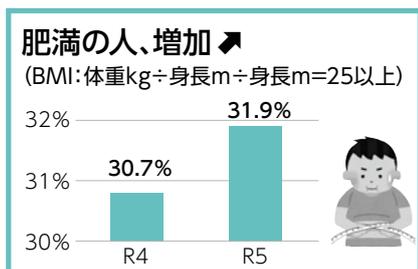
● 結核、肺がん、肺炎ウイルス、前立腺がん検診も同時に行います。

問 健康づくり課(保健センター) ☎ 364-4786

健康なからだへチェンジ!! のチャンス

～特定健診のあとは、特定保健指導を受けましょう～

令和4・5年度特定健診の結果を比較して見ると…



減少しましたが、高い割合です。(国は58%)

これらの状態が続き、積み重なっていくと…

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等の発症の危険性が高まります！
 そうなる前に、健康なからだへチェンジ☆

保健師・管理栄養士等があなたに合わせた生活習慣のサポートを行います



1 健診を受ける



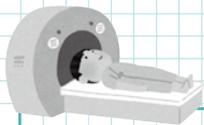
2 結果が届いたら要チェック！
特定保健指導対象者には案内が同封



3 特定保健指導を受け、メタボ脱出！

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!

人間ドックが無料になるのは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利用券を送付します！令和6年8月1日(木)～10月31日(木)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 <u>(無料)</u>	令和6年4月1日現在、 40歳(S58.4.2～S59.4.1生) 45歳(S53.4.2～S54.4.1生) 50歳(S48.4.2～S49.4.1生) 55歳(S43.4.2～S44.4.1生) 60歳(S38.4.2～S39.4.1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	人間ドックは、 特定健診にはない検査項目 (各種がん検診)やより詳しい検査*を受けることができます！ ※心電図、超音波検査、眼底検査が該当します。
脳検診 <u>(10,000円助成)</u>	・上記人間ドック対象者 ・令和6年4月1日現在、 65歳(S33.4.2～S34.4.1生) 70歳(S28.4.2～S29.4.1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変化を早期に発見することができます！

※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。

☎ 保険年金課保険企画係 ☎ 355-6497

歯周病検診の対象が拡大されます

国保加入者
検診受診料
無料



令和6年度から歯周病検診の対象に20歳、30歳の方を加えました。

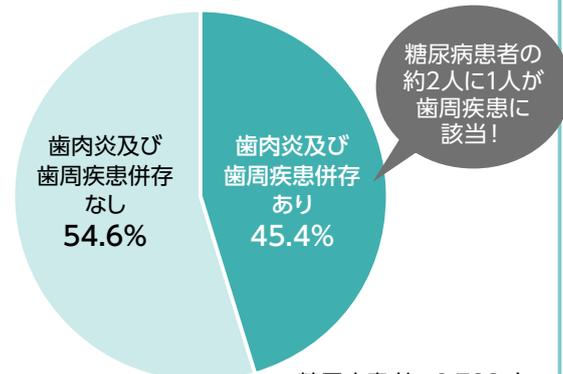
歯周病と生活習慣病は密接な関係にあることが最近の研究で分かっています。しかし、歯周病は自覚症状が少なく放置しがちです。歯と口腔の健康を生涯にわたり維持することができるよう、歯周病検診を受診しましょう。

下記に当てはまる方に、8月下旬に受診票を送付いたしますので、実施医療機関で受診してください。

年齢	生年月日
20歳	H16.4.1～H17.3.31生
30歳	H6.4.1～H7.3.31生
40歳	S59.4.1～S60.3.31生
50歳	S49.4.1～S50.3.31生
60歳	S39.4.1～S40.3.31生
70歳	S29.4.1～S30.3.31生

☎ 保健センター ☎ 364-4786

糖尿病患者の歯周疾患併存の状況



糖尿病患者：2,788人
うち併存者：1,266人

マイナ保険証をご利用ください！

国の法改正により、今年の12月2日以降、保険証は発行されなくなります。
マイナンバーカードを保険証としてご利用ください。

マイナ保険証を使うメリットは？

- ・ご本人の同意により、お薬情報や健診結果を治療に活用できます。
- ・一部の方を除き、限度額認定証がなくても支払いが限度額までに抑えられます。

マイナンバーカードを保険証として利用するには？

利用登録が必要です。市役所の特設会場、セブン銀行ATM、スマートフォンなどで登録が可能です。

マイナ保険証を持っていない場合は？

お持ちでない方については、12月2日以降、保険証の期限が切れる前に、資格確認書が交付され、引き続き医療を受けることができます。



国民健康保険に加入している方 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 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(予定)に案内を送付します。
健康でいきいきした毎日のために、ぜひご参加ください。

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
- ・タブレット端末を使用し、オンラインで実施するため、自宅に居ながら出来ます！
(実施場所は、自宅か市役所が選択可)



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！



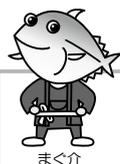
6カ月後 【個別面談】

- ・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

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。

