

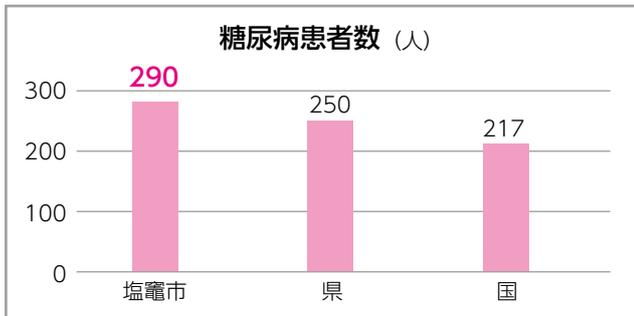


主な内容

データで見る『医療費分析～糖尿病編～』	P1
国民健康保険の届出 / 後期高齢者医療制度のしくみ	P2
高額介護合算療養費制度 / 国民健康保険税納税通知書 令和7年度から国民健康保険税の税率を改定します	P3
ラジオ体操で健康生活/ 第三者行為でケガをしたときは必ず届出してください	P4

編集・発行 塩竈市市民生活部保険年金課 ☎355-6497

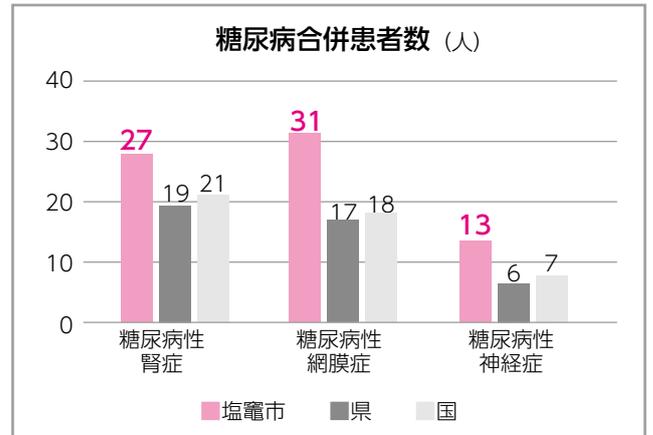
データで見る 『医療費分析 ～糖尿病編～』



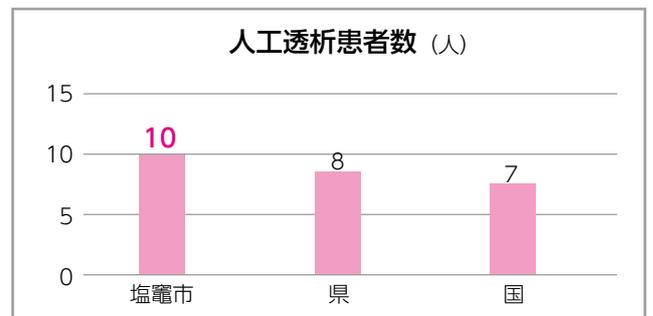
糖尿病は生活習慣病の一つで、日本人の4人に1人は糖尿病の可能性があることが分かっています。

糖尿病の患者数をみると、塩竈市は宮城県や国と比べて高い水準になっています。

何と言っても怖いのは、糖尿病による合併症です。
なかでも三大合併症と言われている『糖尿病性腎症』『糖尿病性網膜症』『糖尿病性神経症』になると、痛みを感じにくくなり、ちょっとしたケガなどから足が壊疽してしまったり、失明してしまったり、人工透析が必要になることもあります。

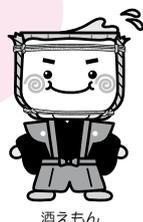


自分の健康は自分で守るために、まずは**特定健診を受診**して、現在の健康状態を知ることから始めてみませんか？



糖尿病は、歯の健康とも密接に関係しています。

定期的に**歯周病検診**を受けて、健康な毎日を過ごしましょう！



※上記の表は、いずれも令和5年度における国保被保険者千人当たりの人数になります

生活習慣病とは・・・

食生活の乱れや運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣により発症する高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。



国民健康保険の届出をお忘れなく！

☎ 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、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(※)または資格確認書	
	ほかの健康保険に加入したとき	国民健康保険の保険証(※)または資格確認書、加入した健康保険の資格情報のお知らせまたは資格確認書 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(※)または資格確認書、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(※)または資格確認書	
	修学のため、子が転出するとき	保険証(※)または資格確認書、在学証明書(原本)	

追加で書類が必要な場合があります。

※令和7年9月30日まで使用いただけます

必ず**14日以内**に届け出てください。

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 ・マイナンバーカード
- ・在留カード ・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

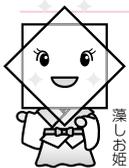
- ・年金手帳または証書 ・医療受給者証
- ・学生証 ・公的機関が発行した身分証明(写真なし)

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。
- ・医療費がいったん全額自己負担になります。

脱退の届出が遅れると

- ・国民健康保険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。
- ・新たに加え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。



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。手続きは不要です。

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、保険証または資格確認書の「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。

こんなときは届出が必要です

こんなとき	必要なもの	マイナンバーカード、またはマイナンバーを確認できる書類と本人確認書類(ページ上部を参照)
住所が変わったとき	保険証(※)または資格確認書、減額認定証・特定疾病療養受領証(お持ちの方)	
転出するとき	前住所地での医療費負担区分証明書	
転入したとき	保険証(※)または資格確認書、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	
亡くなったとき	保険証(※)または資格確認書、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	

※令和7年7月31日まで使用いただけます

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5年8月1日から令和6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。

※障害者医療費助成の受給者で、高額介護合算療養費が支給される場合、すでに支給した助成金は返納いただきます。対象者には通知を送付いたします。

手続き

該当世帯には、4月中旬から順次「お知らせ」を送付します。同封の申請書を提出してください。

なお、令和5年8月～令和6年7月の間に住所変更された方や医療保険に変更があった方、死亡された方がいる世帯には、「お知らせ」を送付できない場合があります。該当すると思われる方は、お問い合わせください。

介護保険について **問** 高齢福祉課介護保険係 ☎364-1204
 国民健康保険について **問** 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 **問** 保険年金課医療係 ☎355-6519

国民健康保険税の税率改定について

国民健康保険は、病気やけがにより医療機関で受診する場合に給付を行う医療保険制度です。国民健康保険税と公費により運営されていますが、国民健康保険税の税率を低く抑えてきたことにより、赤字の状態が続いています。国民健康保険の健全な財政運営を図るため、令和7年度から税率の改定を行います。加入者の皆様にご負担をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。詳細は、令和7年3月に発行した国民健康保険特集号または市ホームページをご覧ください。



制度について **問** 保険年金課保険企画係 ☎355-6497
 税額について **問** 税務課諸税係 ☎355-5916



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(年金から差し引き)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(現行税率により算定された税額です)。

なお、令和7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。

改定された税率により算定した税額は、7月の本算定時の納税通知書等により通知します。

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申告してください。



■国民健康保険税の納付方法と納付月■

仮徴収 令和7年2月(令和6年度)の税額と同額

本徴収 令和6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(改定された税率を用います。)

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6年度の税額を基に計算

本算定賦課 令和6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(改定された税率を用います。)

ラジオ体操で健康生活

病気やケガなど、身体の不調を感じてから、やっと健康の大切さに気付くということはありませんか？
大切なのは、身体の不調を起こしにくい健康な身体づくりです。

ラジオ体操は、たった3分で全身にある約200の骨と約400の筋肉を動かす極めて効率的な全身運動です。
5年後も10年後も健康に自信が持てるように、今できることから始めましょう！

塩竈市民の主な健康課題

R6 年度特定健診・後期高齢者健診より

高血圧の割合
約2人に1人

高血糖の割合
2人に1人

肥満の割合
約4人に1人



そんな塩竈市民にはラジオ体操がおすすめ！

ラジオ体操には以下のような効果があります。



- 1 全身運動による**基礎代謝 UP・血管年齢の若返り**
- 2 新陳代謝の向上による**脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り**
- 3 血行促進による**首・肩のこり、腰痛の予防・解消**
- 4 屈伸運動や跳躍運動による**骨粗鬆症の予防**
- 5 **目標を設定**することによる**活動力の向上**



豆知識コーナー

ラジオ体操は、2028年で100周年を迎えます。昭和・平成・令和と時代を超え、これほど国民に愛され、多くの方に広まっている体操は唯一のものでしょうか。いつでも、どこでも、誰でも気軽に実施できるラジオ体操をこれからも続けていきましょう。

第三者行為でケガをしたときは必ず届出してください！



交通事故や他人の飼い犬に噛まれるなど、第三者(自分以外の人)の行為で負傷したり、病気になったりした場合でも、国民健康保険証を使って治療を受けることができます。

しかし、本来その医療費は加害者が負担するべきものですので、保険者が一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその費用を請求することになります。

その場合は、「第三者行為による傷病届」(市役所窓口または市ホームページからダウンロード可)が必要になりますので、速やかに提出してください。

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