市民かご主

国民健康保険・後期高齢者医療 特集号

令和7年6月1日発行

主な内容

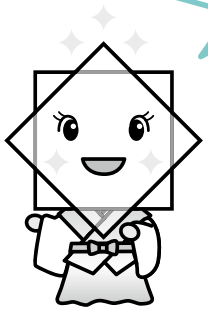
国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について	P2
資格確認書等の更新 / 納付忘れにご注意を	P3
特定健康診査・健康診査 / 元気なうちに「がん検診」	P4
人間ドック・脳検診のご案内 「健診を受けっぱなし」になっていませんか？	P5
マイナ保険証をご利用ください / 健康アプリに登録しませんか？ 国民健康保険税率の改定 / 医療の上手なかかり方	P6

編集・発行　塩竈市市民生活部保険年金課 ☎355-6497

国民健康保険に加入の40～74歳の皆さん！

ご存じですか？

特定健診 は 無料 で受診できます。



藻しお姫

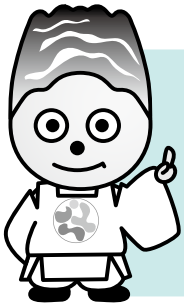
特定健診では、問診・身体計測・診察・血液検査・尿検査など、
メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病に近づいて
いないかを調べます。

「健診を受診していればよかった…」

そんな後悔しないために、
いま、受診しませんか？



シオンちゃん



かきたん

詳しくは4ページをご覧ください！

特定健診・健康診査の他にも、国民健康保険加入者が
無料で受診できる「がん検診」もあります。

令和7年度

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について

国民健康保険税 賦課限度額の引き上げ

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、医療給付費分を65万円から66万円に、後期高齢者支援金分を24万円から26万円に引き上げ、合計109万円となります。介護納付金分は変わりません。



後期高齢者医療保険料 保険料率・賦課限度額について

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7年度の保険料および賦課限度額は令和6年度と同様 表B のとおりです。

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

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



国民健康保険税について
問 税務課諸税係☎355-5916
後期高齢者医療制度について
問 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7年度国民健康保険税賦課限度額

医療給付費分	**66万円**（65万円）
後期高齢者支援金分	**26万円**（24万円）
介護納付金分	**17万円**（変更なし）
合　計	**109万円**（106万円）

※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 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%）

※カッコ内は引き上げ前(令和４・5年度)の税率

表C 令和7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＋(30.5万円×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＋(56万円×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。



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　問 税務課諸税係☎355-5916
後期高齢者医療保険料について　問 保険年金課医療係☎355-6519
保険税・保険料の納付について　問 収納課☎355-5936

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、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がいらっしゃる世帯へ、6月中に申告案内の文書をお送りしますので、申告をお願いします。

問 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

資格確認書・資格情報のお知らせの更新

現在お渡ししている資格確認書・資格情報のお知らせの有効期限は7月31日までです。新しい資格確認書等は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。

※紙の被保険者証と高齢受給者証は今後発行されません。

※前年の所得などにより、一部負担金（病院での支払金額）が変更になる場合があります。

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。

更新の受付は7月25日㈮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。

なお、長期入院中など一部の方を除き、マイナンバーカードで受診する場合はお手続き不要です。

手続きに必要なもの

①世帯主および対象者のマイナンバーのわかるもの
②資格確認書（お持ちの場合）
③旧認定証（回収となります。）
④手続きする方の顔写真付きの本人確認書類

※同一世帯の親族以外の方が手続きする場合、委任状が必要です。

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

資格確認書の更新

保険証（ミドリ色）および資格確認書（ピンク色）の有効期限は7月31日です。新しい資格確認書（オレンジ色）は**塩竈市にお住いの75歳以上の方全員**に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、ピンク色）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（1割：区分Ⅰ・Ⅱ）の有効期限は7月31日です。限度額証や減額証もしくは併記ありの資格確認書を現在お持ちの方には、7月末までに送付する新しい資格確認書に自動的に適用区分が併記されます。

※現在お持ちでない方や併記なしの資格確認書をお持ちの方は申請が必要です。

※病院では、一部の方を除き、併記されていなくても区分が確認できます。

手続きに必要なもの

①資格確認書（または有効な保険証）
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



納付忘れにご注意ください！！

問・相談 収納課☎355-5936

国民健康保険税や後期高齢者医療保険料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ます。それでも納付されない場合には、「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
②財産の差押えなどの滞納処分（預貯金、給与、生命保険など）
③医療機関の窓口で医療費を一旦は全額負担する特別療養費の支給対象となる場合があります

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**口座振替**や**コンビニ納付**、**スマホ決済**が便利です！
口座振替の申し込みはWebからお手続き可能です

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**

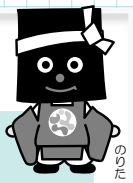
	特定健康診査	健康診査
対象者	40歳～74歳の塩竈市国民健康保険加入者	75歳以上の方及び65歳以上の後期高齢者医療保険加入者
申し込み	**不要** 特定健診は、40歳以上の方を対象に実施が義務付けられています。そのため対象者全員に受診票を送付しますので申し込みは不要です。	**必要** 市民健康診査の申し込みをした方にのみ受診票を送付します。
送付時期	**受診票の送付は6月中旬（予定）です**	
自己負担	**無料**です	
備考	詳細健診（心電図・眼底検査）に該当しない場合でも、希望する方は自己負担額を支払うことで受診可能。 自己負担額：心電図検査（1,500円） 眼底検査（1,500円） ※上記健診を受ける方が対象	

日程	会場	受付
6月25日㈬～29日㈰	塩釜ガス体育館	9:00～11:00 (※25日のみ9:30開始)
6月30日㈪～7月1日㈫	マリンゲート塩釜	9:30～11:00 13:30～15:00
7月3日㈭～9日㈬	保健センター	9:30～11:00 13:30～15:00 (※3日のみ17:00～18:30実施)
7月17日㈭～19日㈯	塩竈市公民館	9:30～11:00 13:30～15:00
7月23日㈬～24日㈭	塩釜ガス体育館	9:00～11:00 13:30～15:00 (※23日のみ17:00～18:30実施)
7月29日㈫	浦戸諸島開発総合センター	8:30～12:00

- 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。詳しくは受診票に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。
- 会場の駐車場は混雑することが予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 「塩釜ガス体育館」については、今年度大規模改修中のため、会場等が変更になる場合があります。

問 健康づくり課(保健センター)☎364-4786

元気なうちに「がん検診」



～がん検診で要精密検査となったら～　自己判断はせず、必ず病院で受診しましょう。
がんは初期症状が出ないことがほとんどで、早期発見・治療を行えば、治る確率が９割。

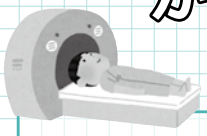
検診名	実施予定時期	対象者	自己負担額
結核検診	6月25日～7月29日 ※特定健康診査・健康診査と同じ日程・会場	65歳以上の方	無料
肺がん検診		40歳以上の方	無料
		かくたん検査を必要とする方	1,000円（※1・※2・※3・※4）
肝炎ウイルス検診		40歳及び41歳で、今までに受けたことのない方	無料
前立腺がん検診		50歳以上の偶数年齢の男性の方	1,000円（※1・※2・※3・※4）
乳がん検診	9月1日～12月末日	40歳以上の偶数年齢の女性の方	2,500円（※1・※2・※3・※4）
子宮頸がん検診	8月1日～9月30日	20歳以上の女性の方 (60歳以上は奇数年齢)	頸部（※1・※2・※3・※4） 20歳～39歳　1,600円 40歳～69歳　2,300円
			頸部＋体部（※1・※2・※3・※4） 20歳～39歳　3,900円 40歳～69歳　4,600円
胃がん検診	9月17日～10月8日 12月6日、7日	30歳以上の方	1,700円（※1・※2・※3・※4）
大腸がん検診	9月8日～10月6日	40歳以上の方	500円（※1・※2・※3・※4） **※自己負担額とは別に容器代200円**
骨密度検診	11月5日、6日	40歳から70歳までの5歳きざみの女性の方	1,000円（※3・※4）
歯周病検診	9月1日～1月31日	20, 30, 40, 50, 60, 70歳の方	1,000円（※1・※3・※4）

自己負担額：次の※1・※2・※3・※4に該当する方は自己負担額が無料です。
（※1）国民健康保険加入者　　（※2）70歳以上の方
（※3）後期高齢者医療保険加入者　　（※4）市民税非課税世帯の方

問 健康づくり課(保健センター)☎364-4786

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―



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7年8月1日㈮～10月31日㈮**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!!

重要!
人間ドックが**無料**になるのは**5年に1度だけ！**



	対　象　者	検　査　項　目	ここがポイント!!
人間ドック (無料)	**令和7年4月1日現在、** 40歳(S59.4.2～S60.4.1生) 45歳(S54.4.2～S55.4.1生) 50歳(S49.4.2～S50.4.1生) 55歳(S44.4.2～S45.4.1生) 60歳(S39.4.2～S40.4.1生)	①診察　②尿検査 ③便検査　④血液検査 ⑤心電図　⑥X線検査 ⑦聴力検査　⑧超音波検査 ⑨眼底検査	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！
脳検診 (10,000円助成)	・**上記人間ドック対象者** ・**令和7年4月1日現在、** 65歳(S34.4.2～S35.4.1生) 70歳(S29.4.2～S30.4.1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！

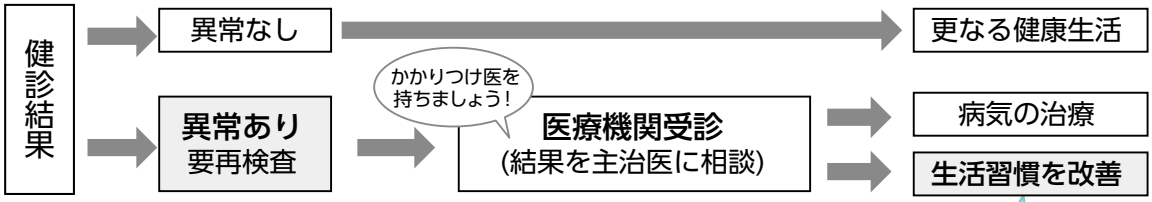
厚生労働省では、高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関を受診される際にはマスクの着用を推奨しています。周囲への感染拡大防止にご協力いただきますようお願いします。

※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。

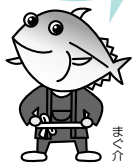
問 保険年金課保険企画係☎355-6497

「健診を受けっぱなし」になっていませんか？

健診は受けて終わりではありません。結果が届いたら必ず結果を確認しましょう。
そして、病気を未然に防ぐための生活習慣の改善、病気の早期発見・早期治療に活かしましょう！



来年の健診も忘れずに受診!



保健センターでは、あなたの生活習慣改善をお手伝いします！

すべて**無料!!**

①特定保健指導(e-style塩竈)

保健師や管理栄養士が生活習慣や検査値改善をお手伝いします。
対象：40歳～74歳で、特定健診結果よりメタボのリスクが高いと判定された方
詳しい内容や日程については、健診結果に同封されます案内チラシをご覧ください。

特定保健指導終了者の**約7割**の方の体重が減りました　※R6年度特定保健指導(集団検診)より

②健康なんでも相談

からだのちょっと気になることを相談できます。また、健診結果の見方も説明します！
対象：どなたでも利用可能。※要予約、1人1時間程度
場所：塩竈市保健センター　☎022-364-4786

日程は→こちら	8/25㈪	9/2㈫	9/10㈬	9/25㈭
	13時～15時	9時～12時 13時～15時	9時～12時 13時～15時	9時～12時 13時～15時

※上記の内容は変更されることがございますのでご了承ください

その他生活習慣改善に役立つイベントも開催予定！
日程などの詳細は、健診結果同封チラシや市ホームページ等でお知らせします！

問 健康づくり課(保健センター)☎364-4786

マイナ保険証をご利用ください！

国の法改正により、令和6年12月2日以降、紙の保険証は発行されなくなりました。
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、事前の限度額認定手続きや後日の高額療養費申請手続きをしなくても、支払いが最初から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？

国民健康保険に加入されている方については、別途、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。後期高齢者医療制度に加入されている方については、マイナ保険証の有無に関わらず、全ての方に資格確認書(※)を交付いたします。
※7月中に交付予定です。令和8年7月31日までご使用いただけます。

国民健康保険に加入している方　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　問 保険年金課医療係☎355-6519

登録無料！

アプリに登録して、楽しみながら継続的に健康づくりに取り組んでみませんか？

詳細は、宮城県公式サイトへ

楽しみながら、健康に。

kencomってこんなアプリ！

- 歩数・体重・血圧などを記録・管理できる
- 自分に合った健康情報が届く
- 日々の健康行動でポイントが貯まり、各種デジタルギフトに交換できる
- 健診結果がスマホで見られる



宮城県では、健康づくりを推進する事業の一環として、国民健康保険加入者向け健康増進アプリ「kencom」の運用を開始しました。
アプリをダウンロードしてみんなで健康づくりに取り組みましょう！

問 宮城県保健福祉部健康推進課
☎022-211-2624

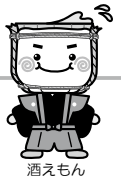
国民健康保険税の税率改定について

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。

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。

詳細は、市ホームページへ →

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



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。