

# 国保だより

－3月・7月・10月の年3回発行－

編集・発行 福島市市民・文化スポーツ部国保年金課

●「国保だより」バックナンバーのご案内 「国保だより」のバックナンバーを市のHPIに掲載しますのをご覧ください

福島市国保だより 105号

(令和2年12月末日現在)

国保世帯数 34,710世帯

被保険者数 52,978人

国民健康保険についての  
問い合わせは  
福島市役所国保年金課へ  
電話 525-3735  
525-3773

## 特定健診結果を活かして心筋梗塞や脳血管疾患、腎臓病を防ごう！

特定健診の結果はいかがでしたか？

健診結果を確認して、要医療の項目があれば受診しましょう。また、“生活習慣の見直し”により、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう！

特定保健指導の対象の方には、利用券を送付しています。ぜひ、ご利用ください。

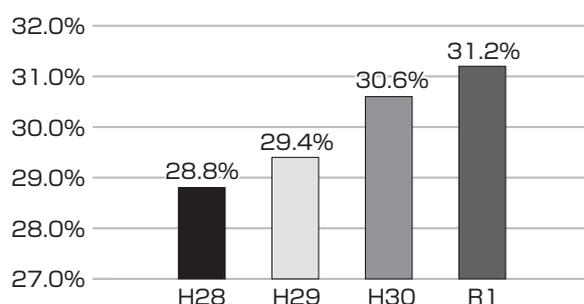
### メタボはなぜ悪い？

内臓のまわりに脂肪がたまると、脂肪細胞から分泌される物質の影響で、糖尿病や高血圧、脂質異常症を引き起こしやすくなります。その結果、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳血管疾患、腎臓病などの発症につながります。



福島市国保特定健診の結果をのぞいてみると…

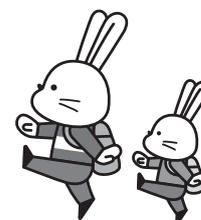
メタボリックシンドローム該当者と予備軍は  
3人に1人、年々増加!!



### 自分の健康状態と生活習慣をチェック

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養を心がけ体調管理(体温、体重、血圧測定、健康診断受診等)を継続しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控えたことで、活動量が減っていませんか？座っている時間を減らし、ラジオ体操や天気の良い日にウォーキングをするなどちょっとした運動で体を守りましょう。



### 必要に応じて薬を上手に活用する

自分の体質や状態をよく知る“かかりつけ薬剤師”をもち、わからないことは気軽に相談しましょう。お薬手帳には飲んでいる薬を「1冊」に記録することが大切です。2つ以上の医療機関にかかっている場合など、お薬手帳を医師や薬剤師に見せることで薬の重複や飲み合わせが確認でき、薬の重複・多剤による副作用など(ポリファーマシー)も防ぐことができます。

適切な健康管理のもとで医療用医薬品からの代替を進める観点から、特定の一般用医薬品(スイッチOTC医薬品)の購入に関して「セルフメディケーション税制」として所得控除を受けることができます。健診を受診していることなど、一定の取組が必要となります。詳しくはお問い合わせください。(お問い合わせ 市民税課市民税第二係 ☎525-3792)

※セルフメディケーションとはWHOにおいて、自分の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることと定義されています。

【お問い合わせ】 健康推進課 成人保健係 ☎525-7680

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!!

※マイナポータルで、マイナンバーカードを健康保険証として利用するための申込みが必要です。  
※2021年3月から順次、カードリーダーを設置した医療機関で実施。

### 利用申し込みについて

#### ★必要なもの

- ①申込者本人のマイナンバーカード及びあらかじめ設定した暗証番号(数字4桁)
- ②マイナンバーカード読取対応のスマートフォン(またはパソコン及びICカードリーダー)
- ③「マイナポータルAP」のインストール

QRコードはこちら

iPhone      Android



#### ★手順

- ①ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。  
※「マイナポータルAP」は閉じてください。
- ②「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。
- ③利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。
- ④マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマートフォンに当てて、読み取り開始ボタンを押します。
- ⑤申し込み完了

QRコードはこちら



### 健康保険証利用のメリット

- ①就職・転職・住所異動をしても健康保険証としてずっと使える
- ②初めて受診する医療機関等でも、今までに使った正確な薬剤情報が医師と共有できる(要同意)
- ③マイナポータルで自身の特定検診情報、薬剤情報及び医療費情報が見られる
- ④マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除ができる
- ⑤限度額認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除される(※国保税に滞納がある世帯は対象とならない場合があります)



### 導入日程

- 現在  
マイナポータルで、利用申込受付中
- 2021年3月から  
医療機関・薬局等で、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に  
マイナポータルで、順次特定検診情報の閲覧が可能に
- 2021年10月(予定)から  
マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に
- 2021年分所得税の確定申告(予定)から  
確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



★詳細につきましては厚生労働省の特設サイトをご覧ください  
また、下記の連絡先にお問い合わせください

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178  
(平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時00分)

QRコードはこちら



【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 ☎525-3735

## 令和3年度 国民健康保険税の年金からのお支払い(特別徴収)について

新たに年齢等の要件を満たした方は、4月より令和3年度分国民健康保険税の年金からのお支払い(特別徴収)が始まります。

新たに対象になった方には、「仮徴収額決定兼特別徴収開始通知書」をお送りしますので、内容をご確認ください(要件は令和2年度納税通知書4ページ裏面をご参照ください)。

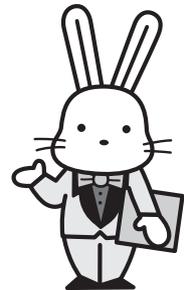
また、特別徴収対象の方は、口座振替でのお支払いに変更することができます。随時受付けておりますので、金融機関で口座振替の手続き後、「納付方法変更申出書」をご提出ください。



## 非自発的失業者に係る軽減措置について

会社の倒産・解雇などによる離職(特定受給資格者)や雇い止めなどによる離職(特定理由離職者)により職場の健康保険などを脱退し、国民健康保険に加入された方に対する軽減制度があります。次のすべての条件を満たす方が対象です。

- ・失業した時点で65歳未満の方
- ・雇用保険法に規定する「特定受給資格者」及び「特定理由離職者」  
申告方法など詳しくは国保年金課 国保資格係までお問い合わせください。



## 【こんなときは届け出を】14日以内の届け出をお願いします

	こんなとき	届け出に必要なもの
保険の変更	退職などで職場の健康保険をやめたとき、または扶養でなくなったときで、 <b>国保に入るとき</b>	健康保険の資格喪失証明書、本人確認書類(※)
	就職などで職場の健康保険に入るとき、または扶養になったときで、 <b>国保をやめるとき</b>	国保と健康保険の被保険者証(全員分)
住所などの変更	前住所地で国保に加入していた方が、福島市に転入してきたとき	前住所地の転出証明書、本人確認書類(※)
	福島市から転出するとき	国保の被保険者証、本人確認書類(※)
	修学のため福島市から転出するとき	国保の被保険者証、在学証明書、本人確認書類(※)
	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	国保の被保険者証、本人確認書類(※)

※被保険者証の即日交付をご希望の場合は、ご本人であることを確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、その他顔写真の貼付がある官公署が発行した免許証等)をお持ちください。

代理人の届出の場合は郵送となります。

★70歳から74歳の方は、高齢受給者証もお持ちください。

★受付は、**市役所1階総合窓口**、または**各支所・出張所**となります。

★ご不明な点は、電話でお問い合わせください。



【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 ☎525-3735

## 国保税の納付は便利で確実な口座振替で！

### 【申し込み場所】

#### 1 金融機関窓口

- 1) 取扱店舗 福島市内に店舗を持つ金融機関(商工組合中央金庫は除く)
- 2) 申込方法 口座振替依頼書を提出(市内の金融機関に備え付けのものがああります)
- 3) 必要なもの ①通帳 ②納税通知書 ③届出印



#### 2 市役所窓口(納税課、国保年金課、各支所)では、ペイジー口座振替が可能です。

- 1) 対応店舗 東邦銀行 常陽銀行 秋田銀行 荘内銀行  
福島銀行 大東銀行 福島信用金庫 東北労働金庫 ゆうちょ銀行
- 2) 申込方法 キャッシュカードを通して、暗証番号を入力するだけです。  
(お申込みできるのは口座名義人ご本人です)
- 3) 必要なもの ①キャッシュカード ②本人確認できるもの(運転免許証、国民健康保険被保険者証等)  
③納税通知書

### ～スマートフォンアプリ収納のご案内～

令和2年度より、スマートフォン決済アプリを利用することで「いつでも・どこでも」国保税の納付ができるようになりました！

#### 【利用できるスマートフォンアプリ】

- 1) PayPay(PayPay請求書払い)
- 2) LINE Pay(LINE Pay請求書支払い)
- 3) PayB
- 4) 支払秘書

詳しくは、市ホームページを  
ご覧ください。  
QRコードはこちら

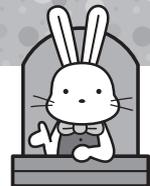


【お問い合わせ】 納税課 納税管理係 ☎525-3717

## 納付が難しいときはご相談を

納付が困難なときは、納税課窓口で納税相談を随時受付しています。  
早めにご来庁のうえご相談ください。

【お問い合わせ】 納税課 納税第1～第3係 ☎535-1111(内線2479～2492)



## ◆◆◆◆ 後期高齢者医療制度 ◆◆◆◆

### ◇「後期高齢者医療に係る医療費のお知らせ(医療費通知)」を発送します！

令和2年1月から12月までの医療費のお知らせを、3月上旬までに福島県後期高齢者医療広域連合より送付します。お知らせが到着したら、ご自分の受診状況等について確認をお願いします。  
お知らせはなくさないように大切に保管してください。

### ◇後期高齢者医療保険料の納付および納付相談窓口が変更となります

これまで国保年金課の窓口で行っていた後期高齢者医療保険料の納付および納付相談については、令和3年4月1日より納税課へ移管します。

### ◇「振り込め詐欺」などの特殊詐欺にご注意ください！

後期高齢者医療保険料、医療費の還付詐欺事件が多数発生しています。市役所では還付の手続きにATMの操作をお願いすることはありません。不審な電話やメールが来た場合は一人で悩まず、家族や消費生活センター(☎522-5999)などに相談しましょう。

【お問い合わせ】 国保年金課 高齢者医療係 ☎525-3724