

# 国保だより

－3月・9月の年2回発行－

今年度より発行回数が年2回に変更となりました

●「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HPに掲載していますのでご覧ください

福島市国保だより 107号

編集・発行  
福島市市民・文化スポーツ部  
国保年金課

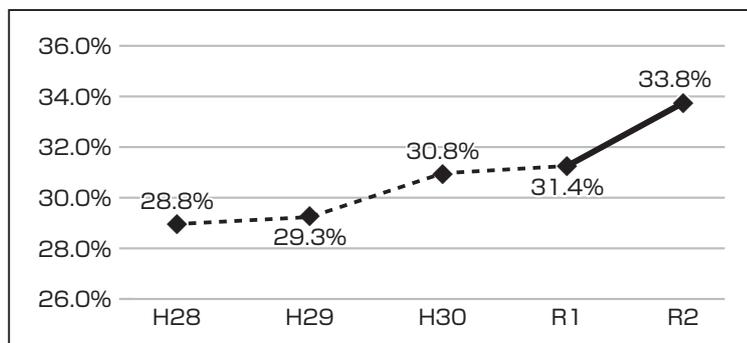
国民健康保険についての  
問い合わせは  
福島市役所国保年金課へ  
電話 525-3735  
525-3773

## 健診結果を活かして健康を守りましょう！

特定健診の結果はいかがでしたか？

健診は受診ただけで終わりではありません。健診結果を確認して、要精検や要医療の項目があれば受診しましょう。また「今は元気！」という方も、今後の健康を維持できるかは自分次第です。生活習慣を見直し、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう！

特定健診受診者の3人に1人が  
メタボまたはメタボ予備群!!



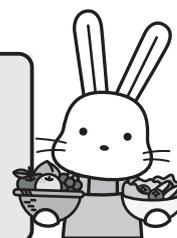
(受診者のうちメタボまたは予備群の割合)

## 健康づくりで元気な毎日を！

元気に過ごすために、日々の体調管理（血圧、体重、体温、健康診断受診など）や健康づくり（バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠・休養）を心がけましょう。

福島市では、管理栄養士や保健師による栄養相談を実施しています。食事について相談したいことなどがあれば、気軽にご相談ください。

メタボはただ太っているだけでなく、内臓に脂肪が蓄積した状態です。この状態が続くと高血圧や高血糖、脂質異常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。



## 薬の飲みあわせに注意しましょう

薬の種類が増えると、飲み間違えや飲み忘れ、飲み残しにつながります。誤った服用は危険を伴うため、適切に管理することが大切です。

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、ポリファーマシー\*を防ぐことができます。

\*ポリファーマシーとは、多くの薬を併用(重複・多剤服用)による副作用などのことです。

【お問い合わせ】 保健予防課 検診予防係 ☎525-7680

## 自分で自身の健康を管理する 『セルフメディケーション』が注目されています！

セルフメディケーションとは、世界保健機関(WHO)において「自分自身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」と定義された言葉です。

具体的には、毎年健康診断を受診し、日頃からバランスの取れた食事をとり、適度な運動を行うことなどにより自身の健康管理を行うことや、軽度のケガや、ちょっとした体調不良については医師の処方せんがなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できるOTC医薬品(市販薬)を使ったり、十分な休養を取ったりするなど、自分で健康維持に努めることを指します。

OTC医薬品を活用する際には、薬剤師と相談・確認し症状にあった市販薬を適切に使用するためのアドバイスを受けることも大切です。

日頃から健康を意識し、自分の健康状態を把握しながら生活習慣の改善に取り組みましょう。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保給付係 ☎525-3773

## 『わたしの人生ノート』 ～自分らしい将来を迎える準備のために～



最期まで自分らしい生活を送るために、元気なうちから「これまでのわたし」を振り返り、「これからのわたし」について考えること、そして、その思いを家族や大切な人に伝えておくことはとても大切です。

「わたし」が好きなこと、大切にしていることなどを伝えることは、家族や大切な人に「わたし」を知ってもらう手掛かりにもなります。思いを書き留めておいたり、伝えやすくするのが『わたしの人生ノート』です。

『わたしの人生ノート』は、保健所保健予防課、長寿福祉課、福島市在宅医療・介護連携支援センターや地域包括支援センターにて配付しています。また、市ホームページからダウンロードも可能です。ぜひ、ご活用ください。

【お問い合わせ】 保健予防課 検診予防係 ☎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

マイナポータルなどで健康保険証利用登録をすると、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。

健康保険証利用登録の申し込みはスマートフォンやセブン銀行ATM等で行うことができます。詳しい申込方法はマイナポータルのホームページをご覧ください。

マイナポータル 健康保険証利用

QRコードはこちら



ご自分で登録することが難しい方は、市役所1階の登録支援特設窓口及び国保年金課の窓口(国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者向け)で利用登録の支援を行っています。

福島市のホームページでもご案内しています。

福島市ホームページ内の検索窓で

マイナンバーカードの健康保険証利用について

QRコードはこちら



※国民健康保険に加入している子ども医療費助成対象の方は健康保険証も医療機関窓口へ提示してください。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 ☎525-3735

## 【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身分証明書)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。

★福島市ホームページでもご案内しています。

福島市 こんなときは14日以内に届出を

QRコードはこちら

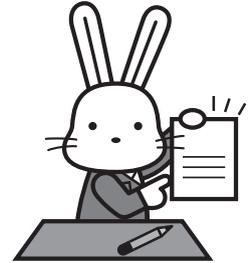


【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 ☎525-3735

## 令和4年度 国民健康保険税の 年金からの天引き(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4年度分国民健康保険税の年金からの天引き(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3月上旬頃にお送りしますので、内容をご確認ください(要件は令和3年度納税通知書4ページ裏面をご参照ください)。



【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 ☎525-3735

## 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」
- ※雇用保険受給資格者証が必要です。

福島市ホームページでもご案内しています。

福島市

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

## 自動音声電話による呼びかけ

納め忘れなどにより、納期が過ぎても納付の確認が取れない方に対し、自動音声電話でお知らせして早期の納付を呼びかけます。なお、納付済みであっても、納付確認に1~2週間ほどかかるため、行き違いでお電話することもありますのでご了承ください。

自動音声案内の電話番号  
024-573-2842

**不審な電話にご注意!**

市役所からの電話で、特定の金融機関口座を指定して振込みを依頼したり、ATMの操作を案内するようなことはありません。不審な点がございましたら、振込みなどせず納税課へお問い合わせください。

【お問い合わせ】 納税課 納税第一係 ☎573-4071 第二係 ☎573-4072 第三係 ☎573-4073