

国保だより

－3月・9月の年2回発行－

●「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 検索

福島市国保だより 112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

TEL 525-3735

TEL 525-3773

12/2(月)からマイナンバーカードと 保険証が一体化されます！

令和6年12月2日以降、現行の健康保険証が原則廃止となり、マイナンバーカードを健康保険証として利用するマイナ保険証へ一体化されます。

※マイナンバーカードをお持ちでない方、健康保険証の利用登録をしていない方には保険者から現在お持ちの保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」が交付されます。

マイナ保険証でいいことたくさん！

医療機関・薬局で

いいこと①

マイナンバーカード1枚の確認でOK

医療機関・薬局の窓口へ持参する書類が不要に。マイナンバーカード1枚の確認で済むので、受付がスムーズになります。



これらが不要に！

- ・高齢受給者証
- ・限度額適用認定証

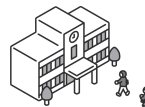
日常生活で

いいこと①

健康保険証としてずっと使える

就職や引っ越しなどをしても、切り替えや更新が不要に。

※転職などで医療保険者が変わる場合などは、これまでどおり届出が必要です。



いいこと②

自身のデータに基づいた より良い医療を受けられる

情報提供に同意をすると、自身の薬歴や特定健診の結果などの正確な情報を医師や薬剤師に共有した上で、最適な診療や薬の処方が受けられます。



いいこと②

薬剤情報や特定健診情報などを いつでも確認できる

過去に処方された薬や特定健診の結果、医療費などの情報をマイナポータル上でいつでも確認できるので、日々の健康管理に役立てることができます。



いいこと③

高額療養費※の限度額を超えた分の 窓口支払いが不要に

限度額情報の提供に同意をすれば、高額療養費の限度額を超える支払いが自動的に免除されます。

※1カ月に医療機関や薬局で支払った医療費が自己負担限度額を超える場合、限度額を超える支払いが免除される制度です。

いいこと③

医療費控除の確定申告手続きが 簡単になる

マイナポータル上で年間の医療費通知情報が取得でき、確定申告に必要な情報も自動的に入力されるので、大変だった手続きが簡単に。



マイナンバーカード保険証利用Q&A

Q1. 今の健康保険証はいつまで使えますか？

A1. 令和6年12月2日以降、現行の健康保険証は新規発行されず、原則廃止となります。福島市国民健康保険被保険者証は有効期限の令和7年9月30日まで使用できます。国保以外の方は令和6年12月1日時点で、手元に有効な健康保険証がある場合、令和6年12月2日以降最長1年間(令和7年12月1日まで)※使用できます。

※有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合は、その有効期限までとなります。

Q2. マイナンバーカードを持っていない場合などは、どうすればいいですか？

A2. ご加入の医療保険者から本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書※」が無償で交付される予定です。マイナンバーカードの代わりに資格確認書を窓口で提示することで、引き続き医療を受けられます。

※資格確認書の様式や有効期限は、ご加入の医療保険者により異なります。

Q3. 子どもなど、自身で本人確認を行うことが難しい場合は？

A3. 保護者などの代理人が暗証番号を入力することで、代わりに本人確認を行うことができます。暗証番号の設定が不要の顔認証マイナンバーカードの場合は、顔認証は本人が行いますが、代理人が顔認証付きカードリーダーを操作し、本人確認の補助を行うことができます。

※障がいのある方など、自身での本人確認が難しい場合も、同様に代理人が本人確認を行うことができます。

Q4. マイナンバーカードを常に持ち歩くのは不安なのですが・・・

A4. マイナンバーカードのICチップには、医療情報や税情報などのプライバシー性の高い情報は入っていません。また、第三者がマイナンバーを利用して手続きができない仕組みになっているため持ち歩いても安全です。ただし、万が一なくした場合などは、すぐに「マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178」へ連絡し一時利用停止をしてください。

健康保険証として利用するためには、事前に申し込みが必要です

・・・・・・・・健康保険証利用の申込方法・・・・・・・・

スマートフォンなどを利用して「マイナポータル」(政府運営のオンラインサービス)、セブン銀行ATMや医療機関・薬局の受付にある顔認証付きカードリーダーで申し込みができます。

■必要なもの

- ☐ 申込本人のマイナンバーカード
 - + あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ☐ マイナンバーカード読み取り対応のスマホ(またはPC+ICカードリーダー)
- ☐ アプリ「マイナポータル」のインストール

▼iPhone



▼Android



QRコードが読み取れない場合は、App Store(iOS)、Google Play(Android OS)より「マイナポータル」で検索してください。

地方税統一QRコード(eL-QR)を利用して 国民健康保険税を納付できるようになりました

令和6年度から納付書に印字された地方税統一QRコード(eL-QR)を利用して、全国の「共通納税」対応金融機関窓口、スマートフォン決済アプリ、クレジットカードやインターネットバンキングなどでの納付が可能となりました。

※納付書下部に「eL番号」と「eL-QRコード」が印字された納付書が対象です。

「共通納税」対応金融機関

福島市の全ての金融機関窓口及び全国の共通納税対応金融機関窓口で納付することができます。

対応金融機関はこちら



スマホ決済アプリ

QRコードを読み込み、各種スマホ決済アプリで納付することができます。従来のバーコード読取によるスマホ納付に比べ、多くのアプリに対応しています。

詳しくはこちら



クレジットカード納付 ネットバンキング納付

各種クレジットカードやインターネットバンキングから納付することができます。

詳しくはこちら



○従来のコンビニ納付・口座振替、バーコード読取によるスマホ納付も引き続き利用できます。

～～国民健康保険税の納付は便利で安全な口座振替で～～

1)取 扱 店 舗 福島市内に店舗を持つ金融機関(商工組合中央金庫を除く)

2)申 込 方 法 金融機関窓口へ口座振替依頼書を提出

3)必要なもの ① 通帳 ② 納税通知書 ③ 届出印

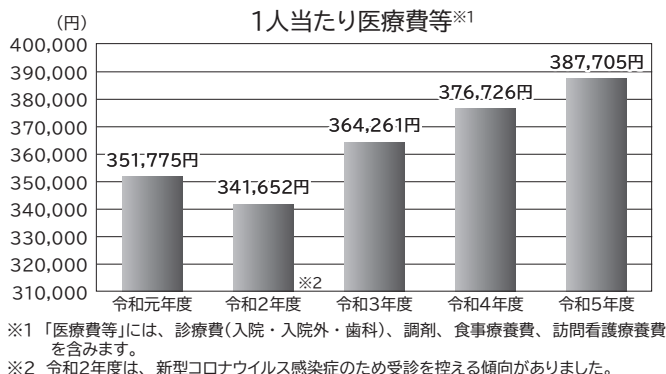
キャッシュカードがあれば市の窓口でもお申し込みができます。詳しくはお問い合わせください。

【お問い合わせ】納税課 納税管理係 TEL 525-3717

一人当たりの医療費が年々増加しています

ここがポイント！

- 医療費と国民健康保険税は深くかかわっています。
医療費が増えると国保の財源が圧迫され、保険税の引き上げを招くことがあります。
- 特定健診を受診し、生活習慣病を早期に見つけ、重症化を防ぐことが大切です。
医療費の適正化に繋がります。
- 一旦、重症化するとお身体への負担はもちろん、金銭面での負担も増加します。



セルフメディケーションを心がけましょう！

セルフメディケーションとは、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です。

具体的には、適度な運動、バランスの取れた食事、健康診断受診等を継続したり、軽度な体調不良については、OTC医薬品(市販薬)を使用するなど、自分で健康維持に積極的に取り組むことを指します。

健康の維持、生活習慣病の予防や改善・重症化予防は結果的に、医療費の節約に繋がります。

【お問い合わせ】国保年金課 総務給付係 TEL 525-3773



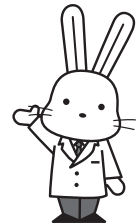
市民検診をいつか受けようではなく、今年受けましょう！

国保特定健診

予約はお早めに！

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の予防や早期発見・早期治療のための大切な機会です。年に1度は自分自身の身体状況を確認しましょう！

- 👉 約1万円の検査が自己負担なく受診できます
- 👉 所要時間は約1時間です



がん検診等各種検診

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんは、自覚症状がない早期に発見し、治療を受けることが重要です！



- 👉 該当年齢に達したらどなたでも受診できます。職場でがん検診の受診機会がない方は市民検診をご利用ください。
- 👉 70歳以上、非課税の方は自己負担なく受診できます。

国保日帰り人間ドック

受付しています!!

日帰り人間ドック受診費用が7割(約3万円)助成となります。

対 象 者：年度内30・35・40・45・50・55・60歳(令和6年4月1日時点国保被保険者の方)
申 込 方 法：5月に対象者へ送付した「人間ドックの案内はがき」をご確認ください。

実 施 期 間 令和6年10月31日まで
(乳がん検診・子宮頸がん検診は12月31日まで)
受 診 方 法 市ホームページ、市政だより6月号折込みチラシに掲載
【お問い合わせ】 健康づくり推進課 検診予防係 TEL 525-7680



詳しくはこちらから

「わたしの人生ノート」をご活用ください

自分自身の人生について振り返り、病気となったときや最期のときのことについて、自分の思いを書き留めておいたり、伝えるときの手助けになるのが「わたしの人生ノート」です。

最期まで自分らしい生活を送るためには、元気なうちから、大切にしたいことや思いを家族や大切な人に伝えておくことが重要です。

配 付 窓 口 健康づくり推進課、長寿福祉課、地域包括支援センター
福島市在宅医療・介護連携支援センター



【お問い合わせ】 健康づくり推進課 検診予防係 TEL 525-7680 ホームページからダウンロードできます▲