

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 113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

特定健診を受けた後は、健診結果を確認しましょう！

下記の数値以上の方で日頃病院を受診していない方は、**医療機関を受診**しましょう
また、これ以外の項目でも要医療の数値の場合は、早めの受診をお勧めします

血圧 収縮期血圧 **140**mmHg以上 拡張期血圧**90**mmHg以上

血糖 空腹時血糖 **126**mg/dl以上 ヘモグロビンA1c(HbA1c)**6.5**%以上

脂質 LDLコレステロール**140**mg/dl以上 中性脂肪**300**mg/dl以上

今ならまだ間に合います！ **特定保健指導** でヘルスアップ！

特定保健指導とは

健診を受けた結果、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が高い方に、保健師や管理栄養士が健康づくりのサポートを行います。健診結果から、ご自身に合う健康習慣を見つけます。

特定保健指導の対象者

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者に該当

腹囲 男性**85**cm以上女性**90**cm以上 +
またはBMI**25**以上

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**



特定保健指導は**令和7年4月30日**まで利用できます！

特定保健指導の該当となった方へ、市から「特定保健指導利用券」をお送りしています。
自己負担金はありませんので、この機会にご利用ください！

あなたや家族の健康づくりのために ぜひご利用ください



国保栄養相談

個別で管理栄養士
があなたの食生活
をサポート



▲詳しくは
こちら



適しおレシピ

適しおのおいしい
レシピを紹介



適しお＝適切な量の塩分でおいしく食べることで減塩につながる



ふくしま健民アプリ

アプリで健康
につながる
生活習慣を
サポート



【iPhone端末へインストール】
対象OS:iOS 9.0以上
適用機種:iPhone 5s以降



【Android端末へインストール】
対象OS:Android 5以上
適用機種:Android 5以降を初期OSと
している機種

【お問い合わせ】 健康づくり推進課 検診予防係 TEL 525－7680

「高額療養費支給申請」手続きの簡素化(特例手続)について

令和6年12月以降診療分かつ特例手続用申請書を提出した月以降の医療費から、福島市国民健康保険高額療養費の支給申請手続きが簡素化されます。

初回到特例手続きによる申請を行うと、次回以降はご指定の口座へ自動的にお振り込みします。

令和6年11月診療分までは簡素化の対象となりません。従来どおり月ごとの申請・領収書の提出が必要です。

●簡素化の対象要件

- ・世帯主に国民健康保険税の滞納がないこと
- ・医療機関等に支払うべき一部負担金に未納がないこと

※その他にも要件がございますので、右記の QR コードをご確認ください。



▲詳しくはこちら



●申請方法

- ①申請者：福島市国民健康保険に加入している世帯の世帯主
- ②持参するもの：世帯主のマイナンバーカードまたは国民健康保険被保険者証(資格確認書)、世帯主の通帳
- ③申請場所：福島市役所国保年金課または各支所・茂庭出張所
- ④提出いただくもの：『福島市国民健康保険高額療養費支給申請書(特例手続用)』

【お問い合わせ】 国保年金課 総務給付係 TEL 525－3773

【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、 国保に入るとき	◎オンラインで手続きができます。 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、 国保をやめるとき	◎オンラインで手続きができます。 国保と健康保険の資格確認書又は資格情報のお知らせ(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(有効期限内のもの)又は資格確認書 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(有効期限内のもの)又は資格確認書 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(有効期限内のもの)又は資格確認書 本人確認書類(※)

※資格確認書等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 検索



【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525－3735

自動音声電話による呼びかけ

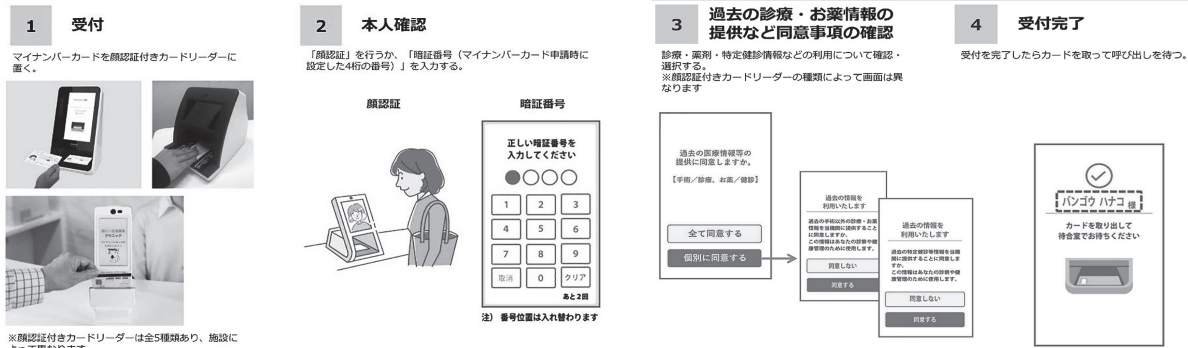
納期限が過ぎても納付確認が取れない方に対し、自動音声電話でお知らせし、早期納付を呼びかけています。
納付が困難なときは、納税課窓口で納税相談を随時受付しておりますので、早めにご来庁のうえご相談ください。

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

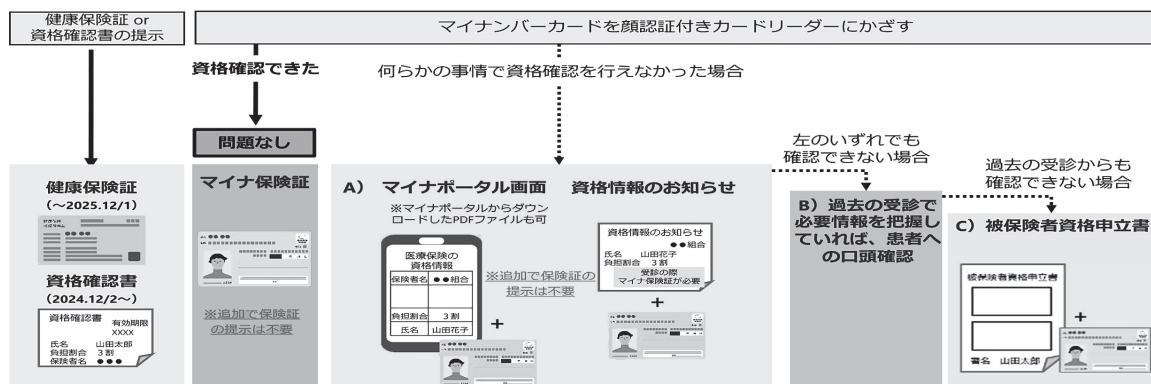
マイナ保険証の利用登録を確認する方法は？



マイナ保険証で医療機関にかかるときは？



カードリーダーが不具合で使用できないときは？



電子証明書の更新を忘れずに行いましょう！！

電子証明書の有効期限の3か月前よりお知らせしています！！

- 電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、お手元に**有効期限通知書(封書)**が届きます。
- 有効期限までに更新できないまま受診しても、**有効期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能です**。※有効期限が切れた場合、マイナンバーカードの健康保険証以外の機能は利用できないため、速やかに更新をしてください。

その他

マイナ保険証の利用登録解除についてはホームページをご確認ください。

たくさんの薬を飲んでいませんか？ポリファーマシーに注意しましょう

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態です。
かかりつけ医や薬剤師を持ち、処方されている薬の把握が大切です。マイナ保険証を活用し、過去のお薬情報の確認と、「お薬手帳」で自分が処方されている薬が分かるようにしておきましょう。



マイナンバーカードを 保険証として利用してみよう！

～知って安心 マイナ保険証最新情報～

マイナンバーカードは
持ち歩いてても
大丈夫

2024年12月2日をもって現行の保険証の発行は終了しました。
現行の保険証は**有効期限まで利用することができます**。

まだマイナンバーカードを保険証として利用したことがない方は、次回医療機関を受診の際に保険証として利用してみましょう。今回は、問い合わせが多かった質問におこたえします。

安全性は？？紛失が不安・・・

マイナンバーカードのICチップには健康・医療、税、年金情報などのプライバシー性の高い個人情報は入っていません。
第三者にマイナンバーを見られても、第三者が個人情報を調べることはできません。紛失した時でも、マイナンバー総合フリーダイヤルでは24時間365日体制にて、カードの一時利用停止を受け付けています。

万全のセキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能
- アプリ毎に暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

保険証の有効期限が切れた後は？

- マイナンバーカードの保険証利用登録をしている方
マイナ保険証を利用しましょう。
- マイナンバーカードを持っていない方、利用登録をしていない方
資格確認書を交付しますので、**資格確認書**を利用しましょう。



▲詳しくはこちらから

「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」はいつ送付されるの？

令和7年度は9月下旬に一斉送付します。

- 「資格確認書」は保険証の有効期限が切れる前にマイナ保険証の利用登録をしていない方に送付します。



- 「資格情報のお知らせ」はマイナ保険証の利用登録をしている方に送付します。

高齢受給者証はどうなるの？

有効期限まではそのまま使用できます。

- マイナ保険証の利用登録をしていない方には、7月下旬に送付されます。
- マイナ保険証の利用登録をしている方は、提示不要なため新たな受給者証は送付されませんが、負担割合が表示された「資格情報のお知らせ」を送付いたします。



▲詳しくはこちらから