

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 114号

編集・発行
福島市民・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

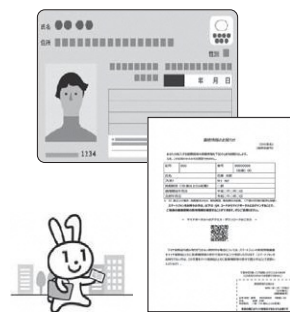
TEL 525-3773

国民健康保険証は9月30日に有効期限を迎えます

令和7年度から被保険者証に代わって資格情報のお知らせまたは資格確認書を送付いたします。
※9月下旬に郵送
10月からは マイナ保険証 か 資格確認書 のいずれかの方法で医療機関・薬局を受診してください。

マイナ保険証を持っている方 資格情報のお知らせが届きます！

手続き
不要



- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。※既に交付されている方には送付されません。
- ・資格情報のお知らせが届いた方は、マイナ保険証で医療機関等を受診してください。
- ・資格情報のお知らせ単体では受診等できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合など、何らかの事情で医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合に、マイナ保険証と併せてご提示ください。

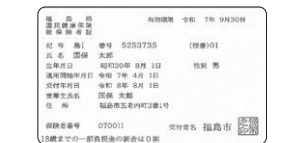
70歳～74歳の方

高齢受給者証は交付されません。
病院・薬局で支払う自己負担の割合(2割・3割)は、「資格情報のお知らせ」またはマイナポータルで確認ができます。
毎年更新され、7月下旬に郵送されます。



マイナ保険証を持っていない方 資格確認書が届きます！

手続き
不要



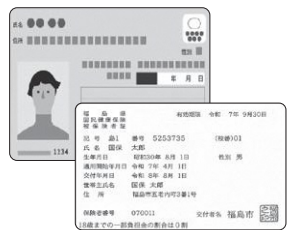
- ・マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方に、申請によらず交付されます。
- ・資格確認書を医療機関等の窓口で提示することで、これまでどおり受診ができます。

70歳～74歳の方

高齢受給者証が交付されます。
病院等の受診の際は、「資格確認書」と「高齢受給者証」と併せてご提示ください。

マイナ保険証を持っている方で 利用が困難な方 資格確認書が届きます！

手続き
必要



- ・マイナンバーカードで受診が困難な要配慮者※の方に申請により交付されます。
- ・有効期限が切れる次回以降の更新時は申請によらず交付されます。
- ・資格確認書を医療機関等の窓口で提示することで、これまでどおり受診ができます。

70歳～74歳の方

高齢受給者証が交付されます。
病院等の受診の際は、「資格確認書」と「高齢受給者証」と併せてご提示ください。

※介助者等の第三者が、高齢者又は障がい者である被保険者本人に同行して、本人の資格確認を補助する必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難である高齢者や障がい者の方などについては、申請により「資格確認書」を交付します。

社会保険等に参加した場合は、国民健康保険資格喪失の手続きが必要です

ご注意
ください

【必要書類】①勤務先の健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ(資格取得年月日が記載されているもの)のコピー
※資格喪失者全員分

②国民健康保険資格確認書 ※お持ちの方のみ

【申請方法】①オンライン申請・郵便申請による手続き

②国保年金課または各支所・出張所の窓口による手続き



マイナ保険証の利用登録をして、保険証として利用しましょう。

【登録方法】①医療機関・薬局 ②スマートフォン・パソコン ③セブン銀行ATM

【問合せ先】マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30



【お問い合わせ】国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

大切なお知らせ

令和8年8月から高齢受給者証と資格確認書が一体化になります

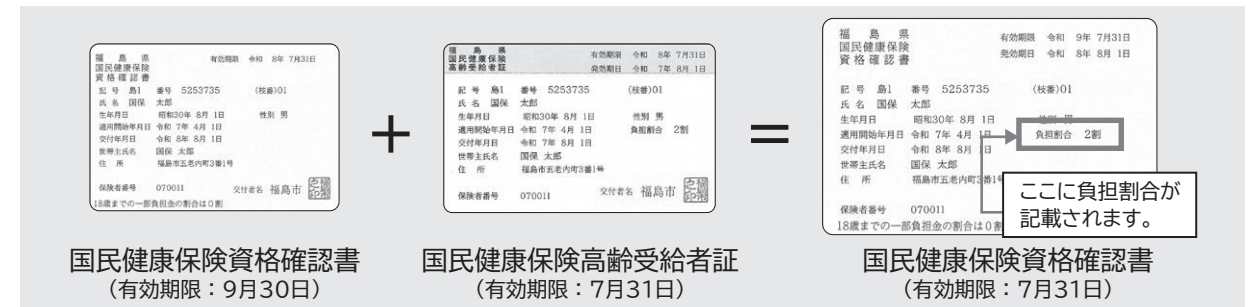
資格確認書の有効期限が7月31日と変更になり、毎年8月に更新します

令和8年8月1日から70歳以上の方に交付していた「高齢受給者証」が「資格確認書」と一体化され、資格確認書に負担割合が記載されるようになります。

医療機関を受診する際は、資格確認書1枚だけとなります。

資格確認書の更新は10月から8月に変更となり、新しい有効期限の資格確認書は7月下旬に送付される予定です。

マイナ保険証を持っている方は、更新はありません。引き続きマイナ保険証をご利用ください。ただし、新しい有効期限の資格情報のお知らせが送付されます。



【お問い合わせ】国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

地方税統一QRコード(eL-QR)を利用した国民健康保険税の納付が便利です

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。ご自身に合った納付方法が選べて大変便利です。

※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確実な口座振替で

1 取扱金融機関

東邦銀行、福島信用金庫、みずほ銀行、秋田銀行、荘内銀行、七十七銀行、常陽銀行、きらやか銀行、北日本銀行、福島銀行、大東銀行、福島県商工信用組合、東北労働金庫、ふくしま未来農業協同組合、ゆうちょ銀行

2 申込方法

口座振替依頼書を提出(市内金融機関に備え付けのものがありません。)

3 必要なもの

①通帳 ②届出印 ③納税通知書

【お問い合わせ】納税課 納税管理係 TEL 525-3717

「わたしの人生ノート」をご活用ください



“わたし”の大切な思いを伝えるためのノートです。
自分の人生を振り返り、病気に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、伝える**手助けになります。

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
家族や大切な人と話し合っ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、
福島市在宅医療・介護連携支援センター
地域包括支援センター

【お問い合わせ】

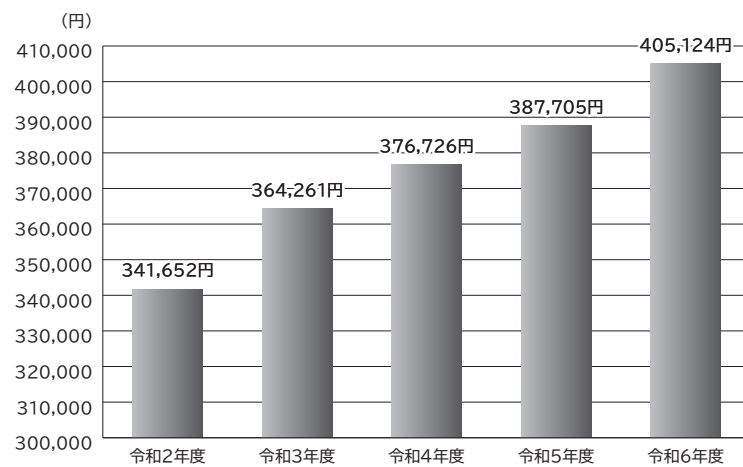
健康づくり推進課 検診予防係 **TEL 525-7680**

ホームページから
ダウンロードできます



1人当たりの医療費が年々増加しています

福島市国民健康保険被保険者の年間1人当たり医療費等の推移※



※「医療費等」には、診療費(入院・入院外・歯科)、調剤、食事療養費、訪問看護療養費を含みます。

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政が圧迫され、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、生活習慣病を早期治療し、重症化を予防することが大切です。一旦重症化してしまうと身体への負担はもちろん、金銭面での負担も増加し、1人当たりの医療費が高くなることに繋がります。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

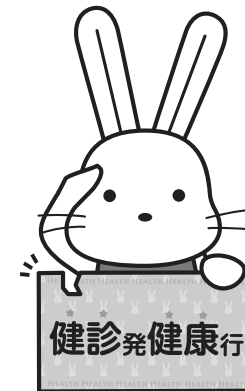
医療機関等で処方される新薬(先発医薬品)をジェネリック医薬品(後発医薬品)に変えると、医療費の節約に繋がります。

- ◇新薬と有効主成分が同じなので、同等の効果で安心して服用できます。
- ◇開発コストが少ないので、新薬より安価です。
- ◇大きさや形など、飲みやすさにも工夫がされています。



【お問い合わせ】 国保年金課 総務給付係 **TEL 525-3773**

国保特定健診は 毎年1回、受けることができます！



Q. 「特定健診」ってなに？

A. **メタボリックシンドローム**に目を向けた健診です。
生活習慣病や、さまざまな病気の**予防、早期発見**につながります。

Q. どんな内容？

A. 問診、身体測定(身長・体重・腹囲)、診察、尿検査、血圧測定、
血液検査(脂質・糖・肝機能、血清クレアチニン、血清尿酸)など
※貧血、心電図、眼底検査は条件に当てはまる方のみです

- 👍 約9,000円の検査が**自己負担なく**受けることができます
- 👍 健診にかかる時間は、約1時間です

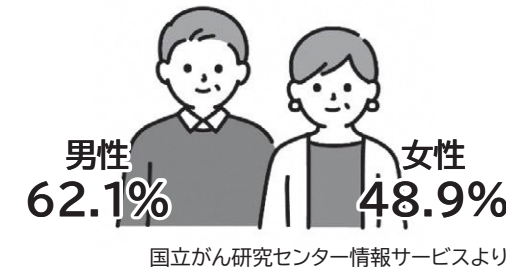
令和7年度 市民検診は10月31日まで！

※乳がん検診・子宮頸がん検診は令和7年12月31日まで(医療機関によって終了日が異なります)

「福島市 市民検診」について、
詳しくはこちら ▶



生涯でがんになる確率



- 👍 対象年齢になったら、**どなたでも**受けることができます
- 👍 職場でがん検診を受ける機会がない方は、市民検診をご利用ください

日本人の**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！

がん検診等各種検診

市民検診を受けたら… あなたや家族の健康づくりのために ぜひご活用ください

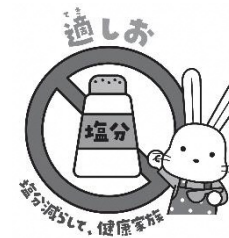


1 国保栄養相談

管理栄養士があなたの食生活を
個別にサポート！



詳しくはこちら ▶



2 適しおレシピ

適しおのおいしいレシピを紹介
しています

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



【お問い合わせ】 健康づくり推進課 検診予防係 **TEL 525-7680**