

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 115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！

マイナポータルでも特定健診の結果を見ることができます。(2ページ)

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

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

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

この数値以上の方は、
医療機関を受診しましょう

上記の基準に当てはまらなかった方も、ご自身の健診結果を確認しましょう。
「あの時もっと自分の身体を大切にしていれば…」その前に！ 以下、対象の方は「特定保健指導」をご利用ください。

特定保健指導は「令和8年4月30日まで」「無料で」受けられます！

＼ここからスタート／

腹囲

男性 **85cm以上**
女性 **90cm以上**
または
男女ともにBMI**25以上**

はい

①血圧 ※どれか1つに該当で「はい」へ

・収縮期血圧 130mmHg以上
・拡張期血圧 85mmHg以上

②血糖 ※どれか1つに該当で「はい」へ

・空腹時血糖値 100mg/dl以上
・HbA1c 5.6%以上

③脂質 ※どれか1つに該当で「はい」へ

・空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
・HDLコレステロール 40mg/dl未満

※血圧・血糖・脂質の薬を内服中の方は対象外

①②③
のどれか
1つ以上
「はい」

「喫煙」で
生活習慣病の
リスクが
さらに上がります

「特定保健指導」対象です!!
対象の方に、利用券を送付します

「特定保健指導」とは…

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方へ、保健師や管理栄養士があなたの生活に寄り添った健康づくりのサポートを行います。

＼どなたでもご利用ください／

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

【国民健康保険の加入・脱退には、届出が必要です】 ～14日以内の届出をお願いします～

こんなとき ※マイナ保険証の方も届出が必要です		届出に必要なもの
健康保険の変更	他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。 (マイナンバーカードをお持ちの方のみ) 健康保険の資格喪失証明書、本人確認書類(※)
	他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。 他の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	国保の資格確認書(有効期限内のもの) 本人確認書類(※)
	修学のため福島市から転出するとき	国保の資格確認書(有効期限内のもの) 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	国保の資格確認書(有効期限内のもの) 本人確認書類(※)

マイナ保険証を利用している方でも他の健康保険に加入したときなどは、国保の脱退の届出が必要です。自動的に脱退にはならず、保険税の請求が継続しますので、必ず国保年金課または、お近くの支所等まで届出をお願いします。

※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。

- ①70歳から74歳の方は、高齢受給者証もお持ちください。
- ②受付は、市役所1階国保年金課、または各支所・出張所となります。
- ③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

納付が難しいときはご相談を

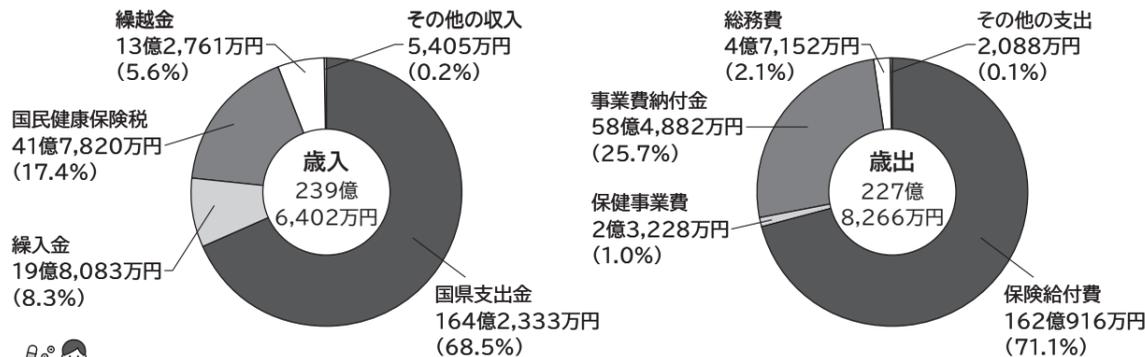
納付が困難なときは、納税課窓口で納税相談を随時受付しています。
早めにご来庁のうえご相談ください。

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

国民健康保険事業会計のあらましをお知らせします

令和6年度国民健康保険事業費特別会計の決算では、歳出総額の71.1%が医療費(保険給付費)、25.7%が県への納付金(事業費納付金)となっています。

また、それらを賄う歳入総額の17.4%が国民健康保険税、68.5%が国・県支出金となっています。単年度収支は、△1億4,626万円ですが、前年度繰越金を活用し保険税の上昇抑制を図ったことによるものです。今後につきましても、引き続き健全な財政運営に努めてまいります。



医療費は大切に

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。健康の維持、生活習慣病の予防に積極的に取り組みましょう。また、軽度な体調不良のときはOTC医薬品(市販薬)などを利用して、自分で手当しましょう。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

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。
◇開発コストが少なく、新薬より低価格です。
◇大きさや形など、飲みやすさにも工夫がされています。

お薬手帳を有効活用しましょう

お薬手帳は、処方された薬の名前や量、回数などを記録する手帳です。別々の医療機関から同じ薬を処方される重複投薬や、多くの薬を服用することにより副作用などを引き起こす「ポリファーマシー」の防止に役立ちます。

バイオ後続品(バイオシミラー)をご存じですか

バイオ医薬品は、バイオテクノロジーを用いて製造されたタンパク質を有効成分とする医薬品で、がんや難病などの治療に使われます。
バイオ後続品とは、バイオ医薬品の特許が切れたあとに他の製薬会社から販売される医薬品です。バイオ医薬品と効果や安全性はそのまま、低価格で使うことができます。

令和8年度から「医療費のお知らせ」が年1回の送付になります

これまで「医療費のお知らせ」は2ヶ月ごとに送付していましたが、令和8年1月(9・10月診療分)の送付を最後に、令和8年度からは年1回の送付となります。

- 今後のお知らせ時期と内容は下記のとおりです。
- ◇時期 毎年2月 ※次回の送付は、令和9年2月予定。
 - ◇内容 11月診療分～翌年10月診療分
※次回のお知らせ内容は、令和7年11月～令和8年10月診療分。
 - ◇その他 確定申告の際は「医療費のお知らせ」と11～12月診療分の領収書をご持参願います。

【お問い合わせ】 国保年金課 総務給付係 TEL 525-3773

あなたの命を守る マイナ救急 実施中

令和7年10月1日から開始実施救急隊数：10隊

マイナ救急とは・・・
救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード) 傷病者の医療情報等を閲覧する仕組みの事です。

★マイナンバーカードを見せるだけで以下の情報が伝わります
 あなたの病歴、お薬の処方歴、病院の受診歴
 ・傷病者の説明負担が軽減されます
 ・より適切な処置が受けられます

※マイナ保険証で閲覧できる情報は救急隊用医療情報のみとなり、閲覧情報は記録されません。



※マイナ保険証の利用登録が必要です
マイナ保険証の利用登録方法

- ① スマートフォンで
- ② 医療機関・薬局の受付で
- ③ セブン銀行ATMから
- ④ 市役所1階マイナンバーカード手続きコーナーでサポートを受けながら

マイナ保険証に関するお問い合わせ
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 120-95-0178

事業に関する情報は特設サイトでもご覧いただけます

【お問い合わせ】 消防本部 救急課 TEL 534-9106

*** 救急搬送をより確実に!! マイナ保険証の利用登録をしましょう ***

マイナ救急を利用することで、治療開始までの時間短縮やより適切な医療に繋がることが期待されています。この仕組みを最大限に活かすためには、マイナ保険証の利用登録が重要です。日頃からマイナ保険証を使用できる状態にしておき、もしもの時に備えて外出時にもできる限りマイナ保険証を持ち歩きましょう。

マイナ保険証のメリット

- 普段の診療でも、救急時でも安心
- ・ 保険の資格情報の確認が確実 保険の資格情報が確実に連携
 - ・ 救急時の情報連携がスムーズ 搬送中の適切な処置や搬送先の選定に活用
 - ・ 医療機関での受付が簡単 資格情報が自動で取得できるため、受付時間の短縮
- マイナポータルで、過去の保健医療情報等が閲覧、取得が可能
- 閲覧できる情報
 ・ 診療情報 ・ 薬剤情報 ・ 処方箋情報、調剤情報
 ・ 特定健診情報/後期高齢者健診情報 ・ 医療費通知情報

高額療養費の手続きの簡素化
 情報を提供することに同意すれば、「限度額適用認定証」がなくても、公的医療保険が適用される診療に対しては限度額を超える分を支払う必要がありません。

マイナ保険証の利用登録をしていない方

マイナンバーカードをお持ちでない方や、利用登録をしていない方は、資格確認書を利用します。緊急時の情報連携はマイナ保険証の方がスムーズです。ぜひ、マイナ保険証を利用してみましょう。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735