

国保だより

— 3月・7月・10月の年3回発行 —

編集・発行 福島市市民・文化スポーツ部国保年金課

●「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 100号

(平成31年4月末現在)

国保世帯数 35,985世帯

被保険者数 55,756人

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

電話 525-3773

福島市国民健康保険にご加入の40歳～75歳未満の方へ

国保特定健康診査のごあんない

尿酸検査(血液検査)を実施します!

尿酸値が高いと「痛風」になったり、「動脈硬化」を引き起こしたりします。

健診内容

身体計測、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能検査)、
尿酸検査・クレアチニン検査(腎機能検査)、尿検査、医師の診察、
※貧血・心電図・眼底検査(該当された方)

料 金

個別健診：無料 集団健診：無料

受診場所

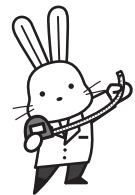
個別健診：市内の実施医療機関(予約が必要です)
集団健診：各地区学習センター、市保健福祉センター等

実施期間

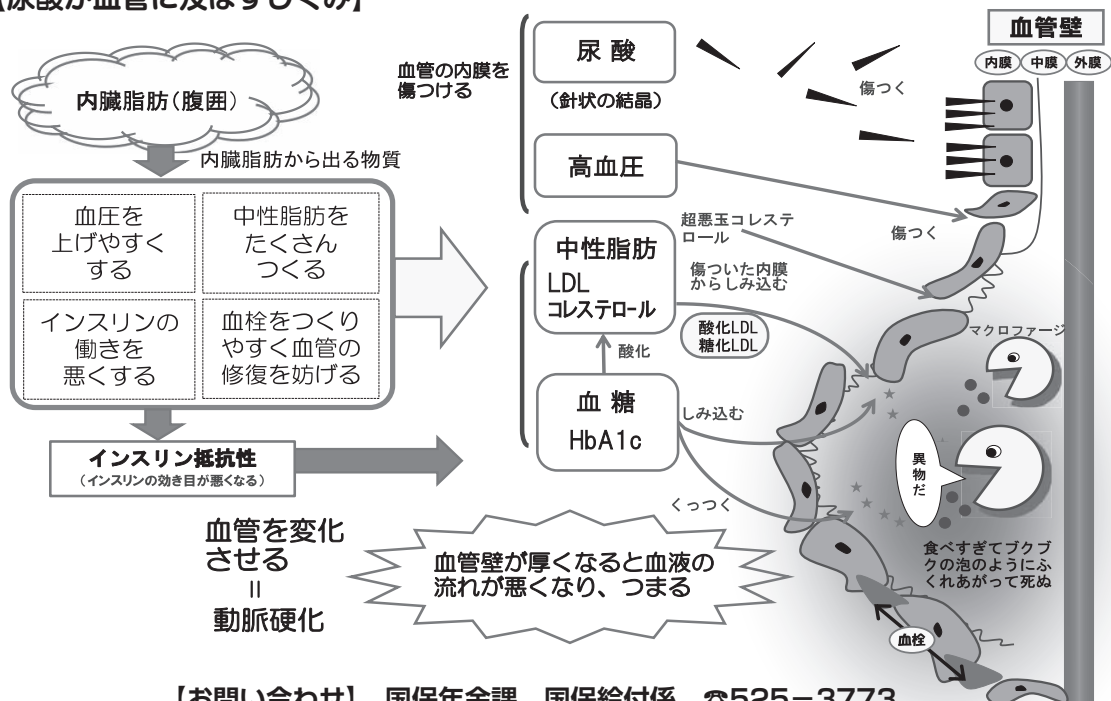
個別健診：6月1日(土)～10月31日(木)
集団健診：7月3日(水)～10月17日(木)

必要な物

受診券、福島市国民健康被保険者証
(詳しくは、6月号市政だより折込みチラシをご覧ください)



【尿酸が血管に及ぼすしくみ】



【お問い合わせ】 国保年金課 国保給付係 ☎525-3773

— 国保は、加入者のみなさんによる「助け合い」の制度です —

時間を味方にした健康づくり

食事は、「何を」「どのくらい」食べるかを気にしますが、「いつ」食べるかも重要です。

【朝食は体のリズムの調整役】

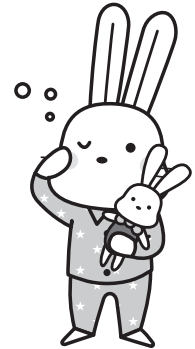
ヒトが持つ「時計遺伝子」は、直接インスリンと関わりがあることがわかってきました。つまり糖尿病と関連します。

「時計遺伝子」が働くスイッチは、「太陽光」と「食事」です。「朝、十分な太陽光を浴びること」「食事を規則正しくとること」が大切です。

【仕事などで時間が不規則な方の場合】

起きた時間に時計遺伝子のスイッチを入れることで、1日のリズムが整います。

- ・ 起きた時間を朝と考えて、食事をとります。
効果的な食事は、「魚(ツナ缶など)」+「ごはん(おにぎりなど炭水化物)」です。
- ・ 強い光で目覚めることも効果的です。
(例：コンビニエンスストア内の照明など)



マメ知識【食事の間隔は、12時間以上にならないように】

食事の間隔が12時間以上になると、胆石がでやすくなります(胆汁が濃縮して固まるため)。3食食べることが大切です。

令和元年8月1日 国民健康保険高齢受給者証が更新になります

高齢受給者証は毎年8月更新のため7月下旬に郵送します。手続きは不要です。
病院にかかるときは

国民健康保険
被保険者証
(薄茶色)

と

国民健康保険
高齢受給者証
(ピンク色)

の **両方を提示** してください。

有効期限の切れた高齢受給者証は、本年8月1日以降に国保年金課または各支所・出張所へお返しください。なお、返還が困難な場合は、個人情報を読み取れないように、細かく裁断するなどしてご自分で処分してください。

◇70歳から74歳の方の医療費の窓口での一部負担金の割合

判定基準(国保加入者の所得により判定します)	一部負担金の割合
①同一世帯の70歳から74歳の国保加入者全員の市・県民税の課税標準額が145万円未満 ②上記の①にあてはまらない世帯で70歳から74歳の国保加入者が療養の給付を受ける日の属する年の前年(当該療養の給付を受ける日の属する月が1月から7月までの場合は前々年)の12月31日において世帯主であって、同一世帯に合計所得が38万円以下である19歳未満の被保険者がいる場合、市・県民税の課税標準額から下記の(1)及び(2)の調整額を控除して145万円未満 [調整額](1)16歳未満の国保加入者の人数×33万円 (2)16歳以上19歳未満の国保加入者の人数×12万円 ③上記①・②にあてはまらない世帯で、同一世帯の70歳～74歳の国保加入者の所得合計額が210万円以下	2割
上記にあてはまらない場合(現役並み所得者)	3割

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 ☎525-3735

— 医療費は大切に使いましょう —

平成31年度 国民健康保険税納税通知書について

●平成31年度の納税通知書は7月中旬に発送予定です。

今年度は、課税限度額の改正が行われました。

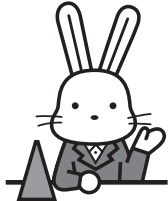
また、一定所得以下の世帯に対し実施している均等割額・平等割額を軽減する制度では、所得判定基準が改正され、対象が拡大されます。

<税率等>

区分	医療分		支援分	介護分
	改正内容	改正後	(改正なし)	(改正なし)
所得割率	改正なし	7.6%	2.9%	2.5%
均等割額	改正なし	17,900円	6,000円	7,800円
平等割額	改正なし	18,900円	6,600円	5,700円
課税限度額	30,000円の増額 (法令改正により)	610,000円	190,000円	160,000円

<均等割額・平等割額 軽減基準>

区分	改正内容	所得判定基準(世帯の所得金額の合計)
7割軽減	改正なし	33万円以下
5割軽減	加算額を28万円に引上げ (30年度は27万5千円)	33万円+ 28万円 ×(被保険者+特定同一世帯所属者) 以下
2割軽減	加算額を51万円に引上げ (30年度は50万円)	33万円+ 51万円 ×(被保険者+特定同一世帯所属者) 以下



<平成31年度 国保税の納期限>

(第1期) 令和元年 7月31日	(第5期)	12月2日
(第2期) 9月2日	(第6期)	12月25日
(第3期) 9月30日	(第7期) 令和2年 1月31日	
(第4期) 10月31日	(第8期)	3月2日

●東京電力福島第一原子力発電所事故にかかる国民健康保険税の減免について

東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う国による避難指示の対象地域(解除・再編された地域も含む)に住所を有していた方は、平成31年度も引き続き国民健康保険税の減免措置が受けられます。

ただし、旧避難指示区域等に住所を有していた方については、一定の所得基準があります。

申請方法など詳しくはお問い合わせください。

●平成31年度以降の旧被扶養者減免に係る一部見直しについて

制度の見直しに伴い、平成31年度から以下のとおり減免期間が変更となりますので、お知らせいたします。

項目	平成30年度	平成31年度以降
所得割額	全額減免	全額減免(変更なし)
均等割額・平等割額	半額減免	資格取得日の属する月から2年間に限り半額減免

※7割・5割軽減対象世帯は、均等割額及び平等割額の減免は対象外となります。

※旧被扶養者以外の世帯員が国民健康保険被保険者に含まれる場合は、平等割の減額は対象外となります。

旧被扶養者とは：被用者保険から後期高齢者医療へ被保険者が移ることにより国民健康保険に加入する被扶養者のことです。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 ☎525-3735

— 被保険者証は国保加入者の証明書です —

後期高齢者医療制度加入の皆様へ

～ 後期高齢者医療制度の保険料の軽減措置が、以下のとおり改正されます ～

<令和元年度以降の均等割額軽減措置について>

同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額が基準額以下の場合、下記のとおり均等割額は軽減されます。本則7割軽減の対象の方は、これまで更に上乘せして軽減(8.5割、9割)されてきましたが、今年度から段階的に見直しを行います。また、5割軽減と2割軽減の所得基準が拡大されます。

均等割の軽減割合				対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)
本則	今年度	令和2年度	令和3年度	
7割	8.5割	7.75割	7割	[平成30年度における8.5割軽減の区分] 【33万円】以下の場合
	8割	7割		[平成30年度における9割軽減の区分] 【33万円】以下で、世帯内の全被保険者それぞれの公的年金収入が80万円以下(その他の各種所得がない)の場合
5割	5割			【33万円+28万円※×被保険者数】以下の場合 ※変更前の額27.5万円
2割	2割			【33万円+51万円※×被保険者数】以下の場合 ※変更前の額50万円

平成30年度における9割軽減の区分に該当する方については、年金生活者支援給付金の支給や介護保険料の軽減強化といった支援策の対象となります。(ただし、課税者が同居している場合は対象となりません。また、年金生活者支援給付金の支給額は納付実績等に応じて異なります。) 8.5割軽減の対象の方については、年金生活者支援給付金の支給の対象とならないこと等を踏まえ、激変緩和の観点から、1年間に限り実質上8.5割軽減を据え置かれます。

【お問い合わせ】 国保年金課 高齢者医療係 ☎525-3724

福島県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

～後期高齢者医療保険では歯科口腔健康診査を実施しています～

歯の健康は、口腔状態の悪化による歯周病予防や、噛む力の低下による誤えん性肺炎予防のために、とても重要です。この機会に歯科健診を受診しましょう。

対象者 福島県後期高齢者医療の被保険者で、昭和18年4月2日から昭和19年4月1日までに生まれた方(前年度中に75歳に達した方)

健診項目 問診、歯(義歯)、咬合、歯周組織、嚥下の状態等

健診費用 無料

健診期間 令和元年6月1日(土)から令和元年11月30日(土)まで

問い合わせ先 福島県後期高齢者医療広域連合 ☎528-9024

※詳しくは5月下旬に各対象者へ配布された案内状をご覧ください。

