

# 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 108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

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

保険証利用申込はとっても簡単!!

セブン銀行ATMや対応医療機関の顔認証付カードリーダーで申込ができます。

申込が完了すると、対応医療機関で保険証として利用することができます。

市役所1階の国保年金課窓口でも申込の支援をしています。

福島市ホームページも確認ください。



### どんないいことがあるの？

就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使えます!



保険証利用申込は1度だけです。「国保⇄社保」と健康保険の種類が変わっても保険証として継続して利用できます。(※保険の切替手続きに係る届出は必要です。)

マイナポータルで特定検診情報や薬剤情報・医療費が見られます!



(マイナンバーカード対応のスマートフォンやパソコンとカードリーダーが必要です。)

マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます!

(必要な機器・確定申告について詳しくは国税庁のホームページで「マイナポータル連携」を検索してください。)



国税庁のホームページ  
<https://www.nta.go.jp/index.htm>

窓口への保険証等の持参が不要となります!



(保険証、高齢受給者証、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担減額認定証、特定疾病療養受領者証等が持参不要となります。)  
※子ども医療費助成を受けている方は、病院で保険証を提示してください。

○対応医療機関にはポスターやステッカーが掲示されています。最新の対応医療機関は厚生労働省のホームページで確認できます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_21669.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21669.html)



### Q&A

○医療機関・薬局がマイナンバー(12桁の番号)を取り扱うのですか。

⇒医療機関・薬局がマイナンバー(12桁の番号)を取り扱うことはありません。マイナンバー(12桁の番号)ではなく、マイナンバーカードのICチップ内の利用者証明用電子証明書を利用します。

○すべての医療機関・薬局で使えるようになりますか。

⇒令和5年3月末までにおおむねすべての医療機関及び薬局へシステムの導入を進めるため、令和5年4月からシステム導入を義務付けることとしています。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

# 生活習慣病予防のために、

## 令和3年度福島市国保特定健診受診率 約41%

### 【生活習慣病に気をつけましょう】

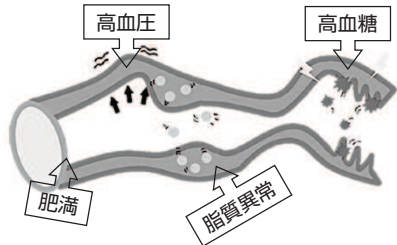
生活習慣病とは、生活習慣の乱れから発症したり進行する病気全般のことです。代表的な病気としては、メタボリックシンドローム(メタボ)、肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが挙げられます。

この生活習慣病は、重症化するまで自覚症状はほとんどなく、治療せずに放っておくと、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす原因となります。

健診結果で、異常や要精密検査の判定があった方は、必ず病院を受診しましょう。

### 【メタボリックシンドロームに注意しましょう】

生活習慣病の中でも、メタボリックシンドローム(メタボ)は動脈硬化を引き起こす要因を多く持っています。それは、メタボの要因(内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常)が重なることで、動脈硬化が速まるからです。



血管に負担をかけ、傷つける!!

動脈硬化が進行すると、血管が硬く・もろくなり、詰まったり破れやすくなったりします。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因となるため、進行しないように予防することが大切です。

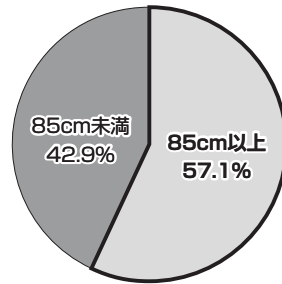
福島市では、メタボ予備軍や該当者に対して、特定保健指導を実施しています。

まずは、専門職(保健師や管理栄養士など)と一緒に、健診結果や生活習慣を振り返ってみませんか? 振り返りの中で改善点を見つけ、健康に過ごすための方法を見つけてみましょう!

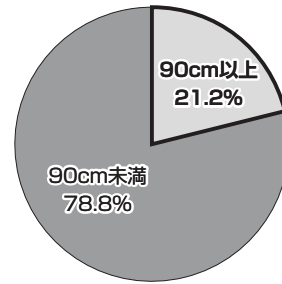
# 国保特定健診を受診しましょう!

## 男性の内臓型肥満が多い結果に!

～腹囲測定結果～



男性



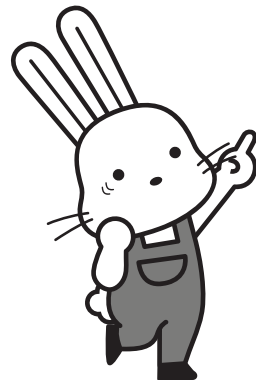
女性

～有所見状況～

**血圧**  
 要医療基準値：  
 収縮期血圧 140mmHg以上  
 拡張期血圧 90mmHg以上  
 男性：25.9% 女性：23.8%

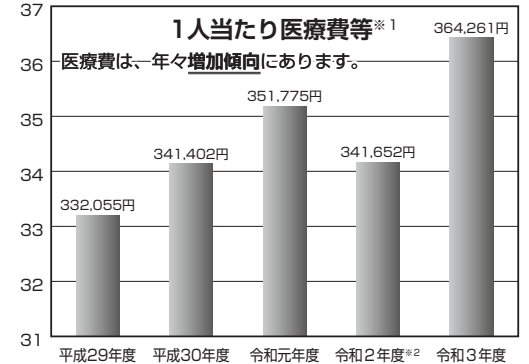
**血糖(HbA1c)**  
 要医療基準値：6.5%以上  
 男性：13.7% 女性：8.1%

**脂質(LDL)**  
 要医療基準値：140mg/dl以上  
 男性：22.1% 女性：31.9%



【1人当たりの医療費は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(万円)



※1 「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。  
 ※2 令和2年度は、新型コロナウイルス感染症のため、受診を控える傾向がありました。

ここがポイント!

## 特定健診の受診はやっぱり大切です。

- 医療費と国民健康保険税は深くかかっています。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、生活習慣病を早期に見つけ、重症化を防ぐことが大切です。しいては、医療費の適正化に繋がります。
- 一旦、重症化しますとお身体の負担はもちろん、金銭面での負担も増加します。

## 【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、新薬より低価格になります。
- ◇大きさや形など、飲みやすい工夫がされています。

【お問い合わせ】 特定健診について：保健予防課 検診予防係 TEL 525-7680  
医療費について：国保年金課 総務給付係 TEL 525-3773

## 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した 被保険者等に対する国民健康保険税の減免について

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等(事業収入・給与収入・不動産収入・山林収入)が、前年(令和3年)の収入と比較して30%以上の減少が見込まれ、一定の要件を満たす世帯
- ②主たる生計維持者が、新型コロナウイルス感染症により死亡又は重篤な傷病を負った世帯

◇①または②に該当する国民健康保険の世帯については、申請により国民健康保険税の減免が受けられます。詳しくは福島市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

QRコードは  
こちら



## 令和4年福島県沖地震関連災害による 被災者に対する国民健康保険税の減免について

- ①令和4年福島県沖地震関連災害により居住する住居が損害を受け、罹災証明書で半壊以上の判定を受けた世帯  
※福島市で住居が半壊以上の損害を受けた罹災証明書の申請者の方には、9月上旬から順次、減免申請の勧奨通知を郵送いたします。
- ②主たる生計維持者が、当該地震関連災害により死亡又は重篤な傷病を負った世帯
- ③主たる生計維持者が、当該地震関連災害により行方不明となった世帯
- ④主たる生計維持者以外で国保加入の方が、当該地震関連災害により行方不明となった世帯

◇①～④のいずれかに該当する国民健康保険の世帯については、申請により国民健康保険の減免が受けられます。詳しくは福島市ホームページをご覧ください。(ホームページでは市県民税、固定資産税、介護保険料についてもご案内しています。)

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

QRコードは  
こちら



## 国保税の納付は便利で確実な口座振替で！

### 【申し込み場所】

#### 1 金融機関窓口

- 1)取扱店舗 福島市内に店舗を持つ金融機関(商工組合中央金庫は除く)
- 2)申込方法 口座振替依頼書を提出(市内の金融機関に備え付けのものがあります)
- 3)必要なもの ①通帳 ②納税通知書 ③届出印

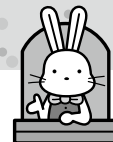
#### 2 市の窓口(納税課、国保年金課、各支所(茂庭・大波出張所を除く))でも、口座振替の手続きができます。

- 1)対象金融機関 東邦銀行 福島信用金庫 秋田銀行 荘内銀行 常陽銀行  
福島銀行 大東銀行 東北労働金庫 ゆうちよ銀行
- 2)申込方法 キャッシュカードを通して、暗証番号を入力するだけです。  
(お申込みできるのは口座名義人で本人です)
- 3)必要なもの ①キャッシュカード ②本人確認できるもの(マイナンバーカード等)  
③納税通知書

【お問い合わせ】 納税課 納税管理係 TEL 525-3717

## 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