

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 109号

編集・発行
福島市市民・文化スポーツ部
国保年金課

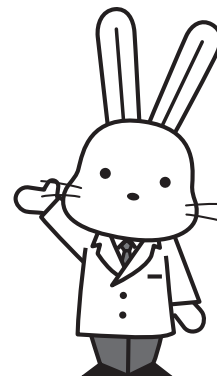
国民健康保険についての
問い合わせは
福島市役所国保年金課へ

TEL 525-3735

TEL 525-3773

健診結果を見直しましょう！

皆さん、特定健診の結果をしっかりと確認しましたか？
健診結果の中で、要精検や要医療の項目があった場合は、
必ず医療機関を受診してください。

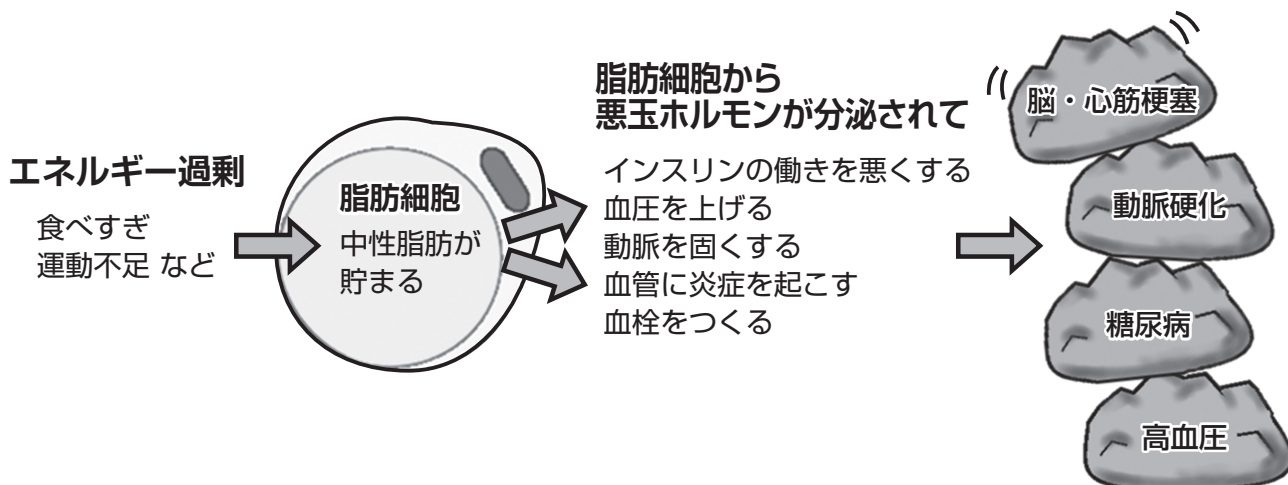


メタボは心筋梗塞や脳血管疾患などを引き起こす原因

メタボは、内臓脂肪が蓄積した状態に高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上が重なっている状態です。

脂肪は無数の脂肪細胞でできていますが、この脂肪細胞が余ったエネルギーを中性脂肪として貯め込み悪玉ホルモンを分泌します。悪玉ホルモンが分泌されると、インスリンの働きを悪くし血糖値を上げたり、血圧が上がったり、動脈を固くしたり(動脈硬化)と様々な悪影響を及ぼします。この状態を放置しておくと、血管が傷つき・もろくなり、脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病(CKD)を引き起こします。

様々な病気を引き起こす



健康で過ごすために、生活習慣を見直してみましょう！

【お問い合わせ】 保健予防課 検診予防係 TEL 525-7680

自分で自身の健康を管理する 『セルフメディケーション』が注目されています！

セルフメディケーションとは、世界保健機関(WHO)において「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」と定義されています。

具体的には、毎年健康診断を受診し、日頃からバランスの取れた食事を取り、適度な運動を行うことなどにより自身の健康管理を行うことや、軽度のケガや、ちょっとした体調不良については医師の処方せんがなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できるOTC医薬品(市販薬)を使ったり、十分な休養を取ったりするなど、自分で健康維持に努めることを指します。

OTC医薬品を活用する際には、薬剤師にご自身の症状や体質、服薬の状況等を相談し、適切に使用するためのアドバイスを受けることも大切です。

日頃から健康を意識し、ご自分の健康状態を把握しながら生活習慣の改善に取り組みましょう。



【お問い合わせ】 国保年金課 総務給付係 TEL 525-3773

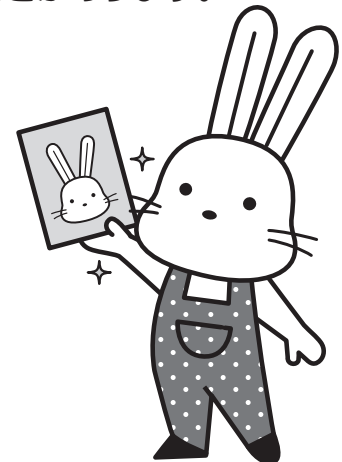
「ポリファーマシー」を聞いたことはありますか？

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。

多くの病気や体調不良等で複数の医療機関を受診することにより、処方された薬の全体把握が難しくなり、似た成分の薬が処方されていることがあります。

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響しあうことがあり、そのため、効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりします。

日頃から、かかりつけ医や薬剤師を持ち、処方されている薬の情報を把握してもらっておくと安心です。自分の処方されている薬がわかるように「お薬手帳」を持ち、1冊にまとめておきましょう。



【お問い合わせ】 保健予防課 検診予防係 TEL 525-7680

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

マイナポータルなどで健康保険証利用登録をすると、マイナンバーカードが健康保険証として利用(※)できます。

健康保険証利用登録の申し込みはスマートフォンやセブン銀行ATM等で行うことができます。詳しい申込方法はマイナポータルのホームページをご覧ください。

マイナポータル 健康保険証利用 検索

QRコードはこちら



ご自分で登録することが難しい方は、市役所1階の国保年金課の窓口(国民健康保険・後期高齢者医療保険・協会けんぽ等加入者を問わず)で利用登録の支援を行っています。

福島市ホームページでもご案内しています。

福島市 マイナンバーカードの健康保険証利用について 検索

QRコードはこちら



※国民健康保険に加入している子ども医療費助成対象の方は健康保険証も医療機関窓口へ提示してください。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

【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	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。 国保と健康保険の被保険者証(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、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、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、本人確認書類(※)

※被保険者証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

QRコードはこちら

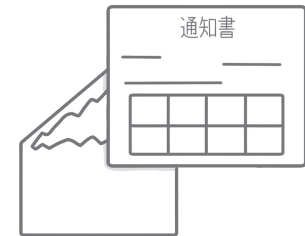


【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

令和5年度 国民健康保険税の 年金からの天引き(特別徴収)について

新たに年齢等の要件を満たした方は、4月より令和5年度分国民健康保険税の年金からの天引き(特別徴収)が始まります。

新たに対象になった方には、「仮徴収額決定兼特別徴収開始通知書」を3月上旬頃にお送りしますので、内容をご確認ください(要件は令和4年度納税通知書4ページ裏面をご参照ください)。



【お問い合わせ】 国保年金課 国保資格係 TEL 525-3735

国民健康保険に加入し雇用保険を受給される方へ (非自発的失業者に係る軽減措置)

会社の倒産・解雇などによる離職(特定受給資格者)や雇い止めなどによる離職(特定理由離職者)により職場の健康保険などを脱退し、国民健康保険に加入された方に対する軽減制度があります。次のすべての条件を満たす方が対象です。

- ・失業した時点で65歳未満の方
- ・雇用保険法に規定する「特定受給資格者」及び「特定理由離職者」
※雇用保険受給資格者証、または雇用保険受給資格通知が必要です。

福島市ホームページでもご案内しています。

QRコードはこちら



福島市 非自発的失業者に係る軽減措置 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

納め忘れなどにより、納期が過ぎても納付の確認が取れない方に対し、自動音声電話でお知らせして早期の納付を呼びかけます。なお、納付済みであっても、納付確認に1~2週間ほどかかるため、行き違いでお電話することもありますのでご了承ください。

【自動音声案内の電話番号：024-573-2842】

不審な電話にご注意！

市役所からの電話で、特定の金融機関口座を指定して振込みを依頼したり、ATMの操作を案内するようなことはありません。不審な点がございましたら、振込みなどせず納税課へお問い合わせください。

【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