

# 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 110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の健康保険証利用が便利です。

### 利用登録の申込は簡単

#### ◆申込方法

顔認証機能付きカードリーダーの設置してある医療機関や  
薬局、スマートフォン、セブン銀行ATMで申込できます。

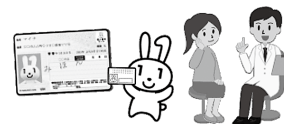
#### ○準備するもの

- ・マイナンバーカード
- ・数字4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)

※マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は電子証明書を発行した日の後、5回目の誕生日です。  
電子証明書の更新が必要な方は、先に市民課・支所で手続きをしてください。



▲  
スマートフォンは  
こちらから



## マイナンバーカードの 保険証利用登録がおすすめ

### 就職・転職・引越し

をしても  
健康保険証として  
ずっと使える!



マイナポータルで  
特定検診情報  
や  
薬剤情報・医療費  
が見られる!



### 保険証利用で メリットいっぱい

マイナポータルで  
確定申告の  
医療費控除  
の手続きができる!



医療機関窓口への  
書類の持参が不要  
(限度額適用認定証・  
高齢受給者証 など)



国のマイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:30(年末年始を除く)

○福島市役所国保年金課でも健康保険証利用登録  
をサポートします。

・受付時間 平日9:00~17:00

※登録後の保険証利用に関するお問い合わせは加入され  
ている医療保険者へ直接お問い合わせください。

福島市の国民健康保険加入者: TEL525-3735(国保資格係)

TEL525-3773(総務給付係)

後期高齢者医療制度加入者: TEL525-3724(後期高齢者医療係)



## マイナンバー(12桁の数字)は使いません!

◆マイナンバーカードの健康保険証  
利用には、ICチップ中の「電子証  
明書」を使うため、マイナンバー  
(12桁の数字)は使われません。

◆医療機関や薬局の受付窓口でマイ  
ナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身のマイナンバーと  
紐づけられることもありません。



ICチップには、受診歴や  
薬剤情報などの個人情報  
は記録されません。

## マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関



マイナンバーカードを健康保険証として  
利用できる医療機関には、以下のポス  
ターやステッカーが貼付されています。



厚生労働省のホームページに、マイナンバーカード健康保険証利用可能な  
医療機関の最新の一覧が掲載されています。

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

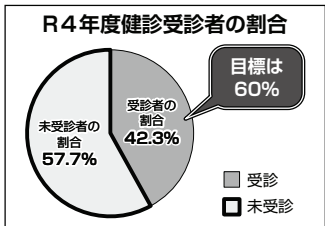
# 自分と家族のために、健診は

# 健康づくりの第一歩です

## STEP 1 「国保特定健診」を受診する

特定健診を受けると ○○○ **メタボリックシンドロームに着目!!**

- ☞ 自分自身の身体状態が確認できる
- ☞ 健診結果を踏まえ、健康状態にあった生活習慣の改善につながる
- ☞ 生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療ができる



国保特定健診は、約1万円の検査が無料で受診できます！  
約6割の方が未受診です。令和5年度市民検診は終了間近ですので、お早めに実施医療機関へお申し込みください！

**健診(検診)期間** 令和5年10月31日まで  
(乳がん検診・子宮頸がん検診は12月31日まで)

**実施医療機関** 市ホームページまたは市政だより6月号折込みチラシに掲載

## STEP 2 「健診結果」を確認する



**メタボは心筋梗塞や脳血管疾患を引き起こす原因**

- ☞ **(メタボ)** 内臓脂肪の蓄積 + 高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上該当(1つだと**(メタボ予備群)**)
- ☞ 内臓脂肪から悪玉ホルモンが分泌され、インスリンの働きを悪くし血糖値を上げたり、血圧を上げたり、動脈硬化となったりと、様々な悪影響を及ぼす
- ☞ 放置すると血管が傷つき、心筋梗塞、脳血管疾患、慢性腎臓病(CKD)などを引き起こす

**血圧・血糖・脂質の数値を確認しましょう ～要医療基準値～**

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

**血糖**  
(HbA1c)6.5%以上

**脂質**  
(LDL)140mg以上

この数値以上の方は医療機関の受診をおすすめします！

## STEP 3 結果によって、医療機関への早期受診、生活習慣の改善など、できることから始めましょう

要精検や要医療の項目があれば早めに医療機関を受診しましょう。

3人に1人が**メタボおよび予備群**という結果が出ています。今は元気であっても、心疾患、脳血管疾患等に進行してしまう可能性が高まります。生活習慣を見直し、生活習慣病の重症化を予防しましょう。

### 国保栄養相談・特定保健指導のご案内

管理栄養士や保健師による食事や運動などの相談を実施しています。

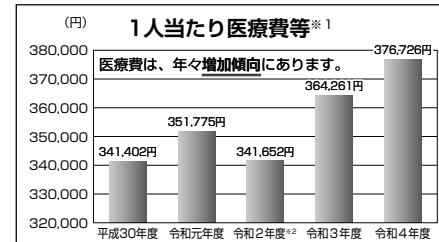
また、健診で「積極的支援」または「動機付け支援」に該当した方は、市や実施医療機関で「特定保健指導」を実施できます。お気軽にご連絡ください。



【お問い合わせ】 保健予防課 検診予防係 TEL 525-7680

## 一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



※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。

### なぜ特定健診と保健指導が重要か

医療費と国民健康保険税は深く関わっています。医療費が増えると国保の財源が圧迫され、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、生活習慣病を早期発見・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、一人当たりの医療費が高くなることにつながります。

### ジェネリック医薬品の活用が医療費の節約に

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、医療費の節約になります。

- 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】 国保年金課 総務給付係 TEL 525-3773

## 国保税の納付は便利で安全な口座振替で

### 【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(商工組合中央金庫を除く)
- 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 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】)

- 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、ゆうちょ銀行
- 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

### ～スマートフォンアプリ収納のご案内～

スマートフォン決済アプリを利用することで「いつでも・どこでも」保険料(税)の納付ができます。

#### 【利用できるスマートフォンアプリ】

- 1)PayPay(PayPay請求書払い)
- 2)LINE Pay(LINE Pay請求書払い)
- 3)PayB
- 4)支払秘書

詳しくは、福島市ホームページをご覧ください。

QRコードはこちら➡



【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