

# 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 111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」を確認しましょう

高血圧、高血糖、脂質異常やメタボリックシンドロームを放置すると、生活習慣病を引き起こします。まずは健診結果を確認し、気になる点は早めに改善しましょう。

### ① 血圧・血糖・脂質などの数値は大丈夫ですか？

日頃病院を受診していない方で、この数値以上の方は医療機関を受診しましょう。また、下記以外の項目でも要医療の数値の場合は、早めの受診をお勧めします。

血圧

収縮期血圧 140mmHg以上

拡張期血圧 90mmHg以上

血糖

空腹時血糖 126mg/dl以上

HbA1c(ヘモグロビンA1c) 6.5%以上

脂質

LDLコレステロール 140mg/dl以上

中性脂肪 300mg/dl以上

### ② メタボリックシンドロームに該当していませんか？

腹囲

男性85cm以上

女性90cm以上



血圧

収縮期血圧130mmHg以上または  
拡張期血圧85mmHg以上または服薬中

血糖

空腹時血糖値110mg/dl以上または  
HbA1c6.0%以上または服薬中

脂質

中性脂肪150mg/dl以上または  
HDLコレステロール値40mg/dl未満  
または服薬中

2つ以上該当でメタボ  
1つ該当でメタボ予備群

内臓のまわりに脂肪がたまると、脂肪細胞から分泌される悪玉ホルモンの影響で、高血糖、高血圧を引き起こしやすくなり、その結果、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳血管疾患、慢性腎臓病(CKD)の発症につながります。食生活、運動習慣等の生活習慣を見直し、メタボ改善を目指しましょう。

### ③ 積極的支援・動機付け支援に該当した方は、特定保健指導をご利用ください！

腹 囲 (BMI)	追加リスク			喫煙歴	対 象	
	①血糖	②血圧	③脂質		40～64歳	65～74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当					
上記以外で BMI 25以上	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当					

健診結果と一緒に確認し、生活習慣の改善につながる、“自分にあった”健康習慣を見つけます。

令和6年4月30日まで  
受け付けています。



マイナンバーを保険証として利用することで、マイナポータルから自分の特定健診情報等が確認できます。

【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(マイナ保険証)を使った受付方法～ (マイナンバーカードを利用して資格確認を行う方法)

マイナンバーカードでの受付は3ステップでとても簡単！

はじめに

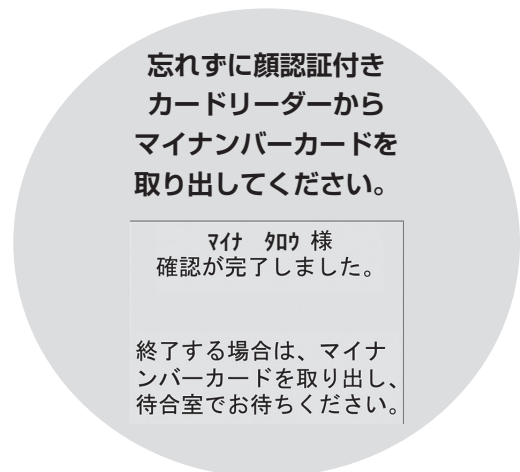
マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いてください。

◆ステップ1	◆ステップ2
<p>顔認証または暗証番号を選択する</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <p>本人確認の方法を選んでください。</p> <p>顔認証を行う</p> <p>暗証番号を入力</p> <p>終了する</p> <p>本人確認の情報は、他の目的には使用しません。</p> </div>	<p>本人認証</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;">顔を枠内に入れてください。</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;">暗証番号を入力してください。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>1 2 3</p> <p>4 5 6</p> <p>7 8 9</p> <p>0 キャンセル</p> </div> </div>

◆ステップ3

同意選択(過去の診療などの情報を利用するか選択)

<p>過去の手術情報を当機関に提供することに同意しますか。</p> <p>この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。</p> <p>同意する</p> <p>同意しない</p>	<p>過去の手術以外の診療・お薬情報を当機関に提供することに同意しますか。</p> <p>この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。</p> <p>同意する</p> <p>同意しない</p>	<p>(40歳以上対象)</p> <p>過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。</p> <p>この情報はあなたの診察や健康管理のために使用しません。</p> <p>同意する</p> <p>同意しない・40歳未満の方</p>
--	--	--



## 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。

具体的には、バランスの取れた食事や適度な運動を心がけたり、健康診断や予防接種を受けたり、軽度のケガやちょっとした体調不良についてはOTC医薬品(市販薬)を使用したりして、自分で健康維持に積極的に取り組むことを指します。

OTC医薬品を活用する際には、薬剤師にご自分の症状や体質、服薬の状況などを相談し、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。



【お問い合わせ】 国保年金課 総務給付係 TEL 525-3773

# マイナンバーカード(マイナ保険証)で受診いただくと 過去のデータに基づく、適切な医療が受けられます

過去の診療情報などの提供に同意いただくと、医師・薬剤師等が、過去の診療の情報や、お薬の情報を見ることができるようになり、より正確なデータに基づいた適切な医療が受けられるようになります！

## 過去のお薬情報から適切なお薬が処方されます



医師

体調で気にされていることはありますか？

最近、しきりに口が乾いてしまうんですね。  
何かの病気でしょうか……



患者



医師

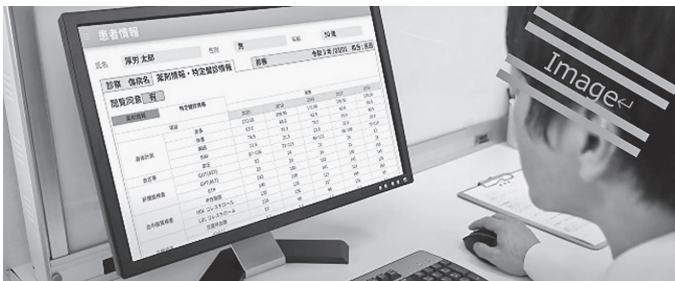
同意いただいているので、お薬の情報を確認しますね。  
確認したところ、口が乾くのは他の医院から出ているお薬の  
影響だと思えます。病気ではありませんが、水分はこまめ  
にとってください。

そうなんです。ありがとうございます。他の病院のお薬の情報も  
見てもらえるのは安心ですね。



患者

※マイナンバーカードを健康保険証として利用している診療所での実例から作成しています。



入/外 調剤	診療月	処方日	調剤日	用法	内服/屯服/ 外用/注射	薬剤名(商品名)	薬剤名(一般名)	数量	単位	回数
外服	10月	5日	-	-	内服	ガスター-D錠20mg	ファモチジン錠	2錠		7
入院	10月	5日	-	-	内服	プロレス錠1212mg	カンデサルタンシキセ チル錠	1錠		7
調剤	10月	5日	-	-	外用	リンデロン-VG軟膏0.12%	ベタメタゾン塩酸エステル・ グンタマイシン軟 膏塩酸軟膏	5g		1

## ポリファーマシーに注意しましょう！

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。

日ごろから、かかりつけの医師や薬剤師を持ち、処方されている薬の情報を把握してもらうことが大切です。自分の処方されている薬がわかるよう、「お薬手帳」を持ち、1冊にまとめておきましょう。

また、マイナ保険証を使用し、医療機関等で過去のお薬の情報を確認いただくことも有効です。



【お問い合わせ】 保健予防課 検診予防係 TEL 525-7680



## 令和6年12月2日以降 現行の健康保険証の 発行は終了し、 マイナ保険証へ移行します。

### マイナンバーカードがない人には？

令和6年12月2日以降、マイナンバーカードを紛失、更新中などお手元にカードがない方は、国保の窓口で申請いただくことで、ご本人の被保険者資格情報などを記載した「資格確認書」を無償で交付します。

資格確認書：医療機関などの窓口で提示することで引き続き一定の窓口負担で医療を受けることができます。

### お手持ちの保険証が使用できる期間

令和6年12月2日時点で、お手元にある有効な保険証は、保険証が廃止された日から最長1年間(有効期限が令和7年秋に切れる場合はその有効期限まで)は使用することができます。

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録がまだの方は、準備をしてください!!

マイナンバーカードをお持ちですか？

はい

いいえ

スマートフォン(マイナポータル)からマイナンバーカードを保険証として登録してください。

マイナポータル



セブン銀行ATMや、顔認証付きカードリーダー設置の医療機関、薬局で利用登録が可能。

厚生労働省ホームページ



市役所でも健康保険証利用登録をサポートしています。

国保・後期高齢者医療制度加入者：国保年金課  
その他の健康保険加入者：市役所1階市民情報室

マイナンバーカードの申請をしましょう。窓口・郵便・スマートフォンで申請ができます。

市役所、支所(一部)、西口行政サービスコーナーの窓口で申請のサポートをしています。

※詳しい申請方法や申請書の取得方法はこちらをチェック!



マイナンバーカードを取得したら

マイナ保険証の利用方法は中面をご覧ください。

## こんな時は届出を 14日以内の届出をお願いします。

	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



【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

納期限が過ぎても納付確認が取れない方に対し、自動音声電話でお知らせし、早期納付を呼びかけています。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おりますので、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