

国保だより

—3月・7月・10月の年3回発行—

編集・発行 福島市市民安全部国保年金課

●「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HPIに掲載して
ますのでご覧ください

福島市国保だより 99号

(平成31年1月末日現在)

国保世帯数 35,747世帯

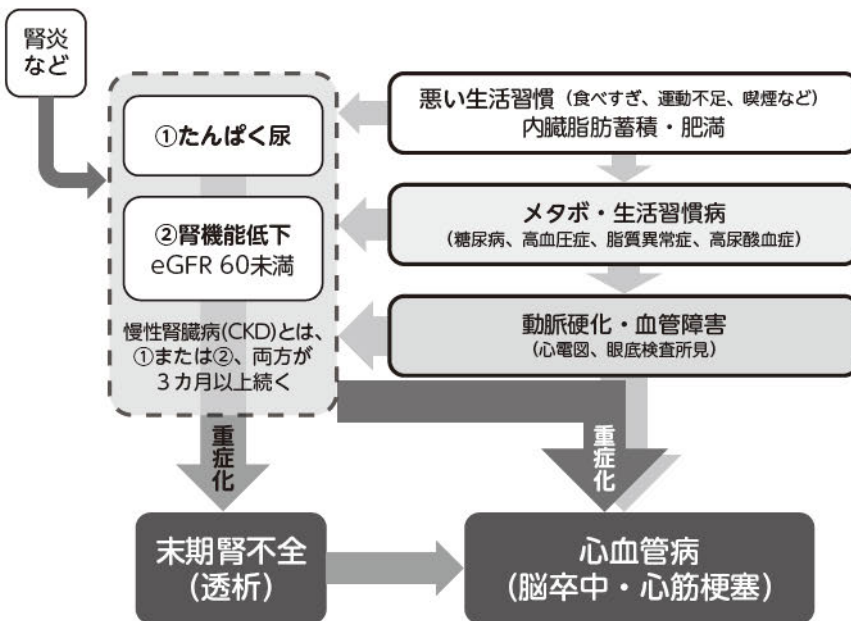
被保険者数 55,452人

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
525-3773

生活習慣病を重症化させないために

特定健診の結果は、いかがでしたか？

特定健診では、たんぱく尿・腎機能・心電図検査・眼底検査で、生活習慣病が重症化していないか
みえています(図参照)。



尿たんぱく陽性(+)は、 血管障害の重要なサイン

腎臓の病気がないかどうか、尿たんぱくとeGFR(糸球体ろ過量=腎臓のはたらき)で確認しています。

尿たんぱくは腎臓の炎症などでも出ますが、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満、高尿酸血症などからくる血管の障害のサインでもあります。尿たんぱくは、腎臓の①毛細血管の圧力が上がる、②毛細血管の壁(内皮)に障害が起こると出ます。

尿たんぱくは全身の血管の状態を反映しています。

福島市の薬局で尿たんぱく、尿糖の自己検査(自己検尿)ができます

福島薬剤師会では、研修を受けた薬剤師が自己検尿のサポートをしています。

【自己検尿のできる薬局一覧】(無料)

薬局名(五十音順)		薬局名		薬局名		薬局名	
1	あおぞら薬局 競馬場前店	11	クオール薬局 とやの店	21	すみれ薬局	31	保原薬局 やぎた店
2	あさがお薬局	12	クオール薬局 野田町薬局	22	太平調剤薬局	32	本間薬局
3	アジア堂薬局	13	クオール薬局 福島東店	23	ばにら薬局	33	マツモトキョシ エスパル福島店
4	あじさい薬局	14	けや木薬局	24	ひかり薬局 笹谷	34	ミネギシ薬局
5	アップル薬局 八木田店	15	コスモ調剤薬局 大町店	25	ファーマライズ薬局 北沢又店	35	メディコム野田町薬局
6	イオン薬局福島店	16	コスモ調剤薬局 南沢又店	26	ファーマライズ薬局 泉店		
7	石井薬局	17	こせき薬局	27	ファーマライズ薬局 入江店		
8	奥羽調剤薬局JR福島駅店	18	司生堂薬局	28	ファーマライズ薬局 南福島店		
9	きりん調剤薬局	19	しみず薬局 しのぶヶ丘店	29	ふたば薬局 笹谷店		
10	クオール薬局 せのうえ店	20	しらさか薬局	30	ほうらい薬局		



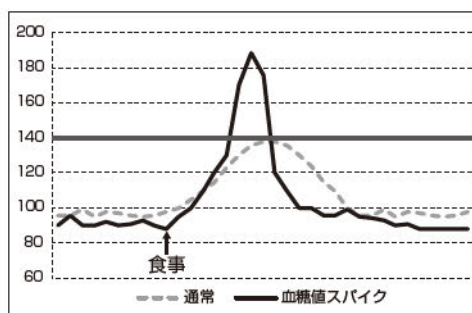
— 国保は、一人ひとりの健康づくりを応援しています —

～心筋梗塞・脳梗塞・認知症・がんにつながる～

血糖値スパイクの危険

血糖値スパイクとは、糖尿病ではない人の中に、「普段は正常なのに、『食後の短時間だけ』血糖値が急上昇する」方がいます。健康診断ではわかりにくく、5人に1人起きているというデータもあります。

血糖値の急上昇をくりかえす「血糖値スパイク」は、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。また、急に上がった血糖を下げようとして、大量のインスリンを出して正常の血糖に戻そうとします。この「インスリンの多い状態」は、認知症やがんになりやすくなります。



血糖値が140以上に急上昇すると、「血糖値スパイク」と判定される

「血糖値スパイク」は改善できます・・・そのコツは？

- 1 食べる順番は、
「魚(肉)」
→「野菜」
→「ごはん・パン」(20分後)

「魚(肉)」に反応して、「インクレチン」というホルモンが出て血糖値の上昇を抑えます。「野菜」などの食物繊維が腸の壁にコーティングし、糖の吸収をゆっくりにします。

※インスリン注射等の糖尿病治療中の方は、逆に低血糖を起こすので、食べ方は医師や栄養士に相談してください。

- 2 1日3食きちんと食べる

朝ご飯を抜いて何も食べずにいた後の食事は、血糖値スパイクが起きます。

- 3 「食後すぐ」に体を動かす

ちょっとした散歩程度でも血糖値の上昇が抑えられます。

- 4 普段から「運動」する

血糖が上がりにくい体になります。

ジェネリック医薬品希望シールを活用しましょう！

福島市国民健康保険では、ジェネリック医薬品の希望を医師や薬剤師にお伝えしやすくするため、「ジェネリック医薬品希望シール」を作成・配布しています。

「ジェネリック医薬品希望シール」をまだ保険証に貼っていない方は、是非活用をお願いします。なお、シールは、保険証の更新時期に配布しておりますが、国保年金課、各支所等において随時お渡しできますので、ご利用ください。



ジェネリック医薬品は、最初に作られた薬の特許が切れた後に作られた薬で、効き目や安全性が厚生労働省により認められた比較的安価な薬です。ジェネリック医薬品の利用については、医師、薬剤師にご相談ください。

【お問い合わせ】 国保年金課 国保給付係 ☎525-3773

平成31年度 国民健康保険税の年金からのお支払い(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月より平成31年度分国民健康保険税の年金からのお支払い(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」をお送りしますので、内容をご確認ください(要件は平成30年度納税通知書4ページ裏面をご参照ください)。

また、特別徴収対象の方は、口座振替でのお支払いに変更することができます。随時受付けておりますので、金融機関で口座振替の手続き後、「納付方法変更申出書」をご提出ください。



非自発的失業者に係る軽減措置について

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」
- 申告方法など詳しくは国保年金課国保資格係までお問い合わせください。



【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(※)、印かん
	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	国保と健康保険の被保険者証(全員分)、印かん
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(※)、印かん
	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(※)、印かん
	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(※)、印かん
	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(※)、印かん

※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(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免許証等)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。
- ★ご不明な点は、電話で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 ☎525-3735

— 被保険者証は国保加入者の証明書です —

国保税の納付は便利で確実な口座振替で！

便利……納期ごとに金融機関に向く必要がありません！

確実……納め忘れがありません！（納期前に残高をご確認ください）



【申込場所】

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
- 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 市役所窓口（納税課、国保年金課、各支所）では、ペイジー口座振替受付が可能です。

- 1) 対応店舗 東邦銀行 常陽銀行 秋田銀行 荘内銀行
福島銀行 大東銀行 福島信用金庫 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（運転免許証、国民健康保険被保険者証等）
③納税通知書

【お問い合わせ】 納税課納税管理係 ☎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1～第3係 ☎535-1111（内線2479～2492）



後期高齢者医療制度について

◇一定の障がいがある65歳以上74歳以下の方は

・一定の障がい（※）がある65歳から74歳以下のうち、県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、この医療制度に加入することができます。事前に参加手続きが必要ですので、ご相談ください。

※一定の障がいとは

- 身体障害者手帳の等級が1～3級及び4級の一部
- 精神障害者保健福祉手帳の等級が1・2級
- 療育手帳の障がいの程度が重度A
- 国民年金（障害年金）証書の等級が1・2級

◇保険証をなくされたとき、破損して使えなくなったときは

・再交付のお手続きが必要です。

◇入院など高額な医療費の支払いが見込まれるときは

・住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請、一部負担割合が3割で本人もしくは同一世帯の被保険者の住民税課税所得が145万円以上690万円未満の方は「限度額適用認定証」の交付申請をしてください。
交付された限度額証を医療機関の窓口に表示することにより、支払額が自己負担限度額までとなります。

お手続きは、
国保年金課または
最寄の支所・出張所で

※必要なもの

- ・印かん
- ・本人確認書類
- ・個人番号確認書類
（個人番号通知カード等）

◇「還付金詐欺」にご注意ください！

後期高齢者医療保険料、医療費の還付金詐欺事件が多数発生しています。

- ・不審な電話が来た場合、「警察に通報する」と相手に伝え、すぐに電話を切りましょう。
- ・不審な訪問者が来た場合は、絶対にキャッシュカードや保険証、通帳などは渡さないでください。

あやしいと感じたら…福島市消費生活センター（☎522-5999）へご相談を

【お問い合わせ】 国保年金課 高齢者医療係 ☎525-3724

