



国保だより

令和4年3月発行

第 83 号

健診結果からはじめる健康づくり



主なお知らせ

- P4 国民健康保険のお知らせ
- P6 後期高齢者医療制度のお知らせ
- P8 保険料の納付は口座振替が原則です
旬の食材で季節を楽しむ

沼津市国民健康保険のメール配信サービス「ぬまづ国保メール」をご利用ください。登録は市ホームページまたはこちらから▶各種助成や夜間・休日窓口のお知らせなどをメールで配信しています。



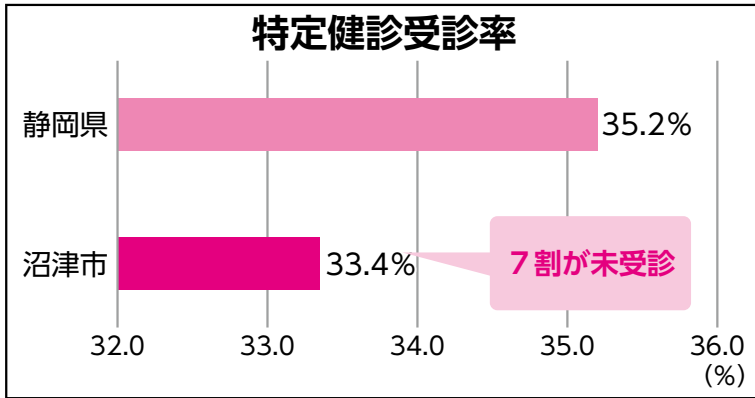
健診結果からはじめる健康づくり



国民健康保険では、健診データや医療費の分析結果から、健康課題を把握し、保健事業に活かしています。

今回は、令和2年度の特定健診の結果から、生活習慣病の発症に深く関わる項目を紹介します。また、健診は受けた後が大事です。結果を放置せず、健康づくりに取り組みましょう。

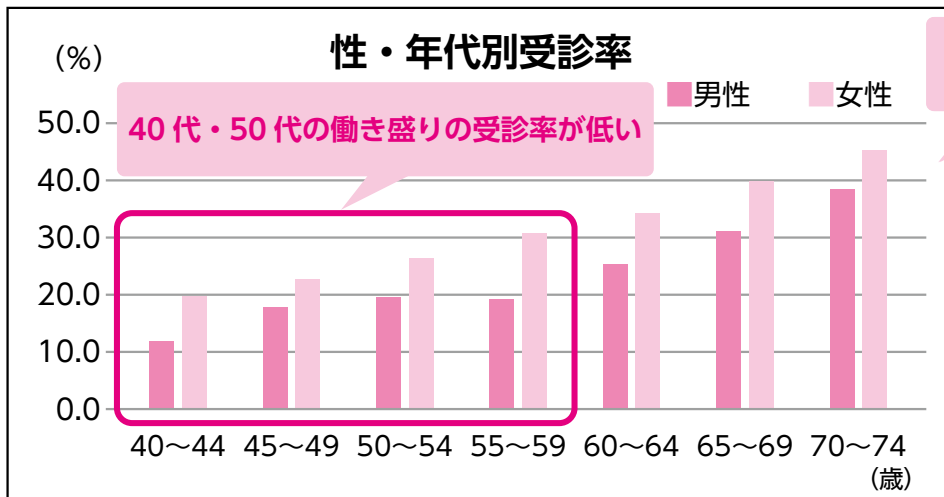
特定健診の受診状況



資料：法定報告（令和2年度）

令和2年度の特定健診受診率は33.4%であり、県平均と比べて低い状況です。

特に男性の受診率や、働き盛り世代の受診率が低いことがわかります。

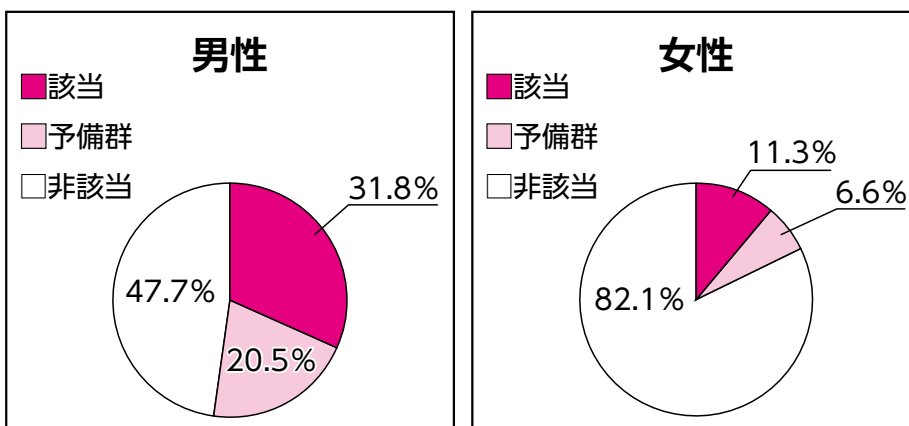


資料：法定報告（令和2年度）

男性の受診率が低い



メタボ該当・予備群の割合



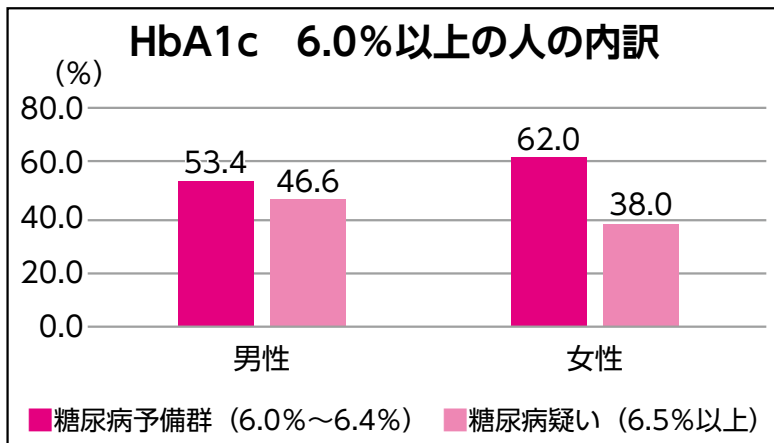
資料：法定報告（令和2年度）

メタボリックシンドローム（メタボ）の該当者は男性が31.8%と多く、予備群と合わせると半数を超えています。

メタボは動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの危険性を高めます。

次に、生活習慣のひとつである糖尿病に関係する、血糖値のデータを紹介します。

血液データ（血糖値）の状況



資料：国保データベース（KDB）システム

糖尿病のリスクとなる HbA1c6.0% 以上の人のうち、「糖尿病予備群」は男女共に半数以上が該当します。

「糖尿病予備群」の状況を放置すると、将来的に糖尿病に移行する可能性が高くなるため、注意が必要です。

※HbA1c（ヘモグロビン エーワンシー）

赤血球中のヘモグロビンに糖が結合した状態のもの。検査前1～2か月の平均的な血糖の状態を反映するため、糖尿病の診断や血糖値のコントロール状態の評価に使われます。

メタボや糖尿病を予防するためには、特定健診結果を放置せず、生活習慣を見直すことが大切です。また、年に1度特定健診を受けて、経年的な数値の変化を確認しましょう。

健康づくりのポイント

ベジファーストで健康体に

野菜から先に食べることで次のようなメリットがあります。

- 満腹感を得やすいため、食べすぎを防ぐ
- 食後の血糖値の急上昇を抑え、脂肪をためこみにくくする

まずは野菜から食べましょう

ウォーキングなどの有酸素運動を

メタボ解消にウォーキングが効果的です。

- 全身の筋肉の8割を使うため、脂肪が燃える
- 食事で摂取したブドウ糖が筋肉のエネルギー源として使われ、血糖値が下がりやすくなる
- 脂質異常や、高血圧を改善する効果もある

1回30分以上、週2～3回を目標に

特定健診を毎年受けましょう

まずは、特定健診を受けて、自分の数値を知ることが大切です。数値やそのリスクを確認し、早期から予防をしましょう。特に働き盛りの皆様は、年に1度は特定健診を受けましょう！

令和4年度の特定健診実施予定：令和4年6月中旬～10月

健診の対象となっている人全員に、令和4年6月上旬に受診券を郵送します。詳細については、6月1日号広報ぬまづと同時配布の「特定健診・がん検診のご案内」、または市ホームページをご覧ください。

- ◆国民健康保険被保険者の人間ドック・脳ドック受診費助成については、令和4年度も実施予定です。特定健診と同様の検査項目を含みますので、どちらか一方を受けてください。

国民健康保険のお知らせ



給付係

国保に加入するとき、やめるときは届け出が必要です

055-934-4725

国民健康保険の加入・脱退の届け出は会社では行いません。

事実が発生した日から14日以内に、世帯主（または家族の人）が手続きを行ってください。

手続き場所：市役所 1階国民健康保険課 または 各市民窓口事務所

	こんなとき	持ち物
加入するとき	職場の健康保険をやめたときなど	<ul style="list-style-type: none">加入していた健康保険の資格が失われたことを証明するもの（脱退連絡票など）顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）マイナンバーが確認できる書類

加入の届け出が遅れると、保険証のない期間の医療費が一旦全額自己負担になります。また、さかのぼって保険料がかかります。

	こんなとき	持ち物
やめるとき	職場の健康保険へ加入したときなど	<ul style="list-style-type: none">国民健康保険の保険証新しい保険証または加入連絡票顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）マイナンバーが確認できる書類

脱退の届け出が遅れると、必要のない保険料を納付することになります。また、職場の健康保険などに加入した後に国民健康保険の保険証で診療を受けた場合は、国民健康保険で負担した医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

給付係

保険証の受け取り方法を変更できます

055-934-4725

国民健康保険被保険者証（兼高齢受給者証）は、8月1日に更新です。

更新時、保険証は普通郵便で発送します。申し込みにより以下の方法に変更できます。

窓口での受け取り 国民健康保険課または市民窓口事務所での受け取りとなります。

受け取り 受け取り期間は、7月19日～25日です。

簡易書留 配達の際に直接手渡します。不在の場合は不在連絡票が置かれます。

※不在時の郵便局での保管期間は1週間です。その間に受け取れなかった場合、保険証は国民健康保険課へ戻されます。その場合、簡易書留での再配達には応じかねますので、普通郵便で送付させていただきます。

申込方法	国民健康保険課へ直接 または 電話で
申込期限	毎年6月1日まで
問合せ先	市役所 1階 国民健康保険課 給付係 055-934-4725



前年に窓口での受け取りまたは簡易書留を申し込んだ人も、あらためて申し込みが必要です。

保険料を年金天引きで納めている人の仮徴収について

仮徴収とは

保険料は、前年の所得が確定しないと決定できません。そのため、前年中の所得が確定するまでは、仮に算定した保険料を徴収します。それに伴い国民健康保険料仮徴収額決定通知書（年金天引き）を対象者に送付します。

※7ページ『令和4年度保険料の仮徴収（年金天引き）を行います』をご参照ください。

- 年度の途中で保険料に変更があったときは、年金天引きが中止になり普通徴収（納付書払い）に変更となることがあります。お送りする変更通知書を確認してください。
- 年金天引きから口座振替に変更できます。手続きについてはお問い合わせください。

所得のなかった人も申告が必要です

次の①と②両方に当てはまる人は、保険料が軽減される場合があります。該当する人は、市役所2階市民税課に申告をしてください。

- ①国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人
- ②令和3年1月から12月中に収入がなかった人、少なかった人
または非課税年金（遺族年金、障害年金など）だけだった人



保険料は必ず納付してください

国民健康保険は、いつ病気やけがをしても安心して医療機関を受診できるよう、みんなでお金を出し合い、お互いに助け合うことを目的とした制度です。

**保険料を納めていない人は、早めの納付をお願いします。
また、納付が困難なときは、相談してください。**

保険料を滞納すると、次のような措置を行うことがあります。

- ① 通常の被保険者証より有効期間の短い「短期被保険者証」を交付することがあります。
- ② 滞納が1年以上に及ぶ人には、被保険者証に代えて「被保険者資格証明書」を交付することがあります。
※被保険者資格証明書で診療を受けた場合、医療機関への支払いは全額自己負担となり、あとで保険給付分（基準となる医療費の7割または8割）を特別療養費として申請していただけます。
なお、特別療養費の給付に際し、滞納保険料等を控除することがあります。
- ③ 国民健康保険の給付（療養費、高額療養費等）を差し止め、給付金額から滞納保険料等を控除することがあります。
- ④ 財産（預貯金、生命保険、給与等）を差し押さえることがあります。

災害等の特別な事情により納付が困難なときはお早めにご相談ください。

保険料の納付は、口座振替が原則となります。

※詳しくは8ページをご覧ください。



後期高齢者医療制度のお知らせ

75歳以上の人と、一定の障がいがあると認定された65歳以上の人へ

令和4年度に75歳になるみなさんへ

高齢者医療係
055-934-4728

75歳の誕生日をむかえた人すべてと65歳以上で一定の障がいがあると認定された人のうち希望する人は、それまで加入していた医療保険（国保や会社の健康保険組合など）を脱退し、後期高齢者医療制度の被保険者となります。

★保険証

75歳の誕生日までに後期高齢者医療被保険者証（保険証）を郵送します。

★保険料の納め方

誕生月	保険料通知時期	納付方法（75歳到達年度）
4・5月	8月中旬	10月から年金天引きで納めます
6・7月	9月中旬	納入通知書で納めます
8月以降	誕生月の翌々月中旬	（年金天引きはありません）

※年金天引きには一定の条件がありますので、年間を通じて納入通知書で納めていただく場合もあります。

※口座振替をご希望の場合は、保険証をお送りする際に同封されている「口座振替申込書」に記入・押印して返送していただくか、直接金融機関の窓口でお申込みください。（ゆうちょ銀行は保険証同封の「口座振替申込書」は利用できません）

◆国民健康保険料を口座振替で納めている人も、あらためて申し込みが必要です。

令和4・5年度の保険料率が決まりました

◇後期高齢者医療制度の保険料率は2年ごとに変わります。

所得割率	8.29%
均等割額	42,500円

保険料は、被保険者全員が同額を負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額を合計したものです。

◇令和4年度の保険料計算方法は次のとおりです。静岡県内は一律です。

年間保険料 (上限 66 万円)	=	均等割額 42,500 円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額(※) × 8.29%
---------------------	---	------------------	---	---------------------------------

(※) 賦課のもととなる所得金額 = 令和3年中の所得 - 43万円

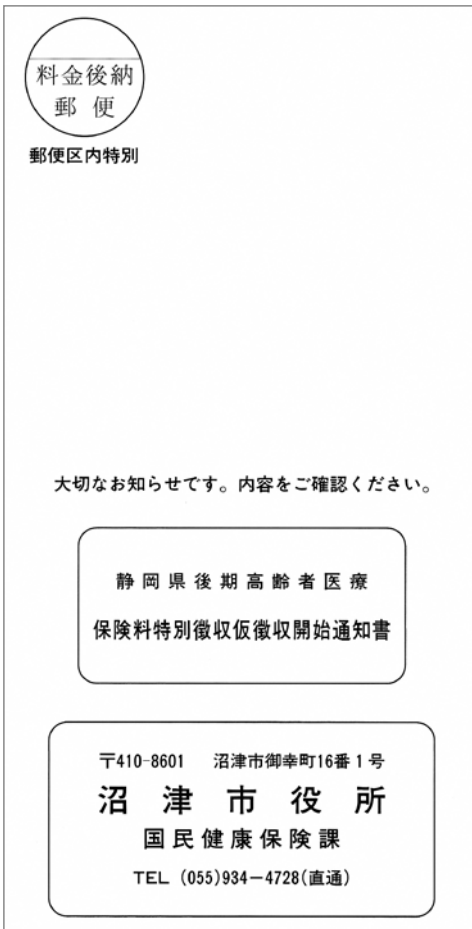
※所得の少ない人や、後期高齢者医療制度の資格を取得した日の前日において、会社の健康保険組合などの被用者保険の被扶養者であった人は保険料が軽減されます。

令和4年度 保険料の仮徴収（年金天引き）を行います

令和4年度の保険料決定は8月です。

保険料を特別徴収（年金天引き）で納める人は年6回支給される年金のうちの3回で仮に算定した額（前年度保険料の約半額）を納めます。

特別徴収の対象となる人には、**3月に保険料特別徴収仮徴収開始通知書**をお送りします。



仮徴収		
4月	6月	8月

なお、本徴収として、確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて納めます。

本徴収		
10月	12月	2月

特別徴収	普通徴収
<p>年金を受給している人は、年金からの天引きが原則です。</p> <p>※複数の年金を受給されている人は、天引き対象となる年金の優先順位があるため、年金額が年額18万円以上であっても特別徴収ではなく普通徴収の場合があります。</p>	<p>特別徴収の対象とならない人は、納付書や口座振替により保険料を納めていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 年金額が年額18万円未満の人 • 後期高齢医療制度の保険料と介護保険料との合計が、年金額の1/2を超える人

こんなときはどうする？ Q&A

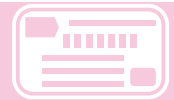
高齢者医療係
055-934-4728

Q 保険証を失くしてしまった時の再交付はどうすれば？

A 顔写真入りの身分証明書を持参して、市役所1階国民健康保険課または市民窓口事務所で申請してください。代理人申請や窓口事務所での手続きの場合、即日交付ではなく保険証は郵送となります。

Q 病院で「限度額証」をもらってきてほしいと言われたが？

A 限度額証を提示すると、病院窓口での負担額が少なくなる場合があります。申請の必要がない方もいますので、自分は該当するかどうか電話でお問い合わせください。



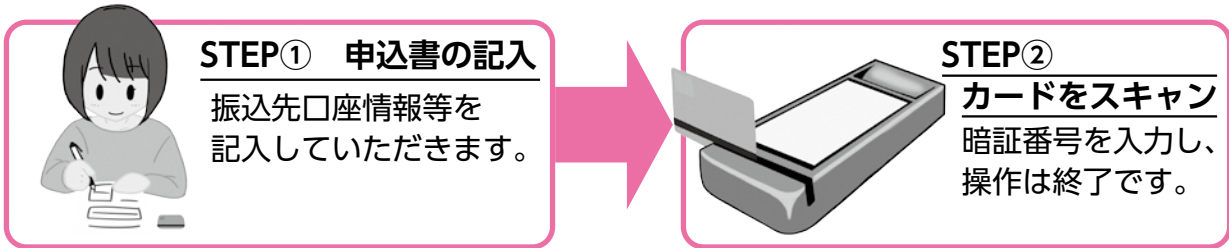
収納係
055-934-4727

保険料の納付は口座振替が原則です

普通徴収に係る保険料の納付は、規則上は口座振替の方法によることとされています。
口座振替の設定がお済みでない方は、口座振替の申し込みをお願いします。

「ペイジー口座振替受付」の利用で申し込みを簡潔に！

専用端末に金融機関のキャッシュカードをスキャンし、暗証番号を入力するだけで口座振替登録ができるサービスです。通帳や銀行届出印は不要で、その場で完了します。
国民健康保険課窓口で登録が可能です。



対応金融機関：沼津市内に本支店のある以下の金融機関
スルガ銀行、静岡銀行、清水銀行、静岡中央銀行、沼津信用金庫、三島信用金庫、
静岡県労働金庫、南駿農業協同組合（※）、ゆうちょ銀行
※令和4年4月1日より富士伊豆農業協同組合に変更となります。

持参するもの：金融機関のキャッシュカード（来庁者本人名義に限ります）
国民健康保険被保険者証
顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証など）

健康づくり課
055-951-3480

旬の食材で季節を楽しむ

「旬」の食材を取り入れると、食卓で四季を感じ、食事を楽しむことができます。旬の食材は収穫量が多く、他の時期に比べて安価で購入できることや、その季節に体が欲しい効果をもった栄養素が豊富であることが知られています。今回は春野菜を使ったレシピを紹介します。

春野菜を使ったおかずレシピ 〈春野菜と鯖の酒蒸し〉

材料（2人分）

- 鯖……………2切れ
- 塩……………2つまみ
- キャベツ……………4枚
- たけのこ……………1個
- 酒……………大さじ2
- オリーブオイル ……大さじ1

（1人分 約240Kcal）

- ① 鯖に塩をふって10分おき、水気をふきとる。
- ② キャベツは1cm幅に、たけのこはくし形に切る。
- ③ 焦げ付きにくいフライパンで、鯖とたけのこを焼く。両面に焼き目がついたら一度取り出す。
- ④ 同じフライパンにキャベツを広げ鯖とたけのこを戻し、鯖に酒をかけて蓋をする。中火で7分蒸す。
- ⑤ オリーブオイルを全体にかけ、蓋をして火を止め2分蒸す。



★お好みでレモンやポン酢醤油をかけて食べると、春野菜の風味が引き立ちます。