



♪受けてるかな 忘れてないかな？

# 特定健診

静岡県に住む  
40歳~74歳の  
国保の皆さん!

静岡県国民健康保険キャラクター  
コーケンくん

国保

年に1度の  
健康チェックに  
行きましょう!



### 主なお知らせ

- P2 8月1日から保険証が変わります
- P4 国民健康保険料が決まりました
- P6 後期高齢者の医療費の窓口負担割合について

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➡



# 国民健康保険のお知らせ



給付係  
055-934-4725

## 8月1日から保険証が変わります

令和4年6月末時点で国民健康保険被保険者証（保険証）をお持ちの方に、7月中旬から下旬にかけて、有効期限を更新した保険証を郵送します。

### 【新しい保険証について】

- 有効期限は令和5年7月31日までです。
- ※令和5年7月31日までに75歳になる方や70歳になる方、保険料を滞納している方などは有効期限が異なります。
- 色はうぐいす色です。



現在お持ちの保険証（有効期限が7月31日までのもの）につきましては、ハサミ等で切って破棄するか、国民健康保険課窓口まで持参してください。

なお、70歳を超える国民健康保険被保険者の方には「被保険者証兼高齢受給者証」が交付されています。ご自身の負担割合が券面上に記載されておりますので、確認してください。

## 限度額適用認定証の更新について

限度額適用認定証の有効期限は7月31日までです。

8月以降も引き続き認定証をお使いになる場合は、更新手続きをしていただく必要がありますので、市役所1階国民健康保険課までお手続きにお越しく下さい。

### 【手続きに必要なもの】

- 保険証
- 現在お持ちの限度額認定証
- 世帯主及び対象者のマイナンバーが確認できる書類

## 国保に加入するとき、やめるときは届け出が必要です

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。

加入するとき	こんなとき	持ち物
	職場の健康保険をやめたときなど	<ul style="list-style-type: none"><li>・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）</li><li>・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）</li><li>・マイナンバーが確認できる書類</li></ul>

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。

やめるとき	こんなとき	持ち物
	職場の健康保険へ加入したときなど	<ul style="list-style-type: none"><li>・国民健康保険の保険証</li><li>・新しい保険証または加入連絡票</li><li>・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）</li><li>・マイナンバーが確認できる書類</li></ul>

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。

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、健診内容が変更（延期または中止）になる可能性があります。最新情報は、市のホームページまたは、各担当課へお問い合わせのうえ、ご確認ください。

## 特定健診を受けましょう

保健センター（健康づくり課）  
055-951-3480

特定健診は、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症等）を予防・早期発見するための基本的な健康診査で、自分の健康を知るための大切なバロメーターです。この機会に受診しましょう。

### 対象

40歳～74歳の沼津市の国民健康保険加入者

※沼津市国保以外の方は、加入している健康保険組合等にお問い合わせください。

健診内容	健診料	持ち物
問診、身体計測、血圧・腹囲測定、尿検査（糖・たんぱく・潜血）、血液検査（糖・脂質・肝機能・腎機能等）、心電図・眼底検査等	800円	・令和4年度沼津市健康診査受診券 ・国民健康保険被保険者証（保険証） ※受診券は6月上旬発送済み。届いていない場合は、保健センターにお問い合わせください。

健診期間：令和4年6月13日（月）～10月31日（月）

健診会場：実施医療機関または集団健診会場

※詳細は6/1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。

健診の情報は  
こちらから▼



### 健診を受けて健康特典を手に入れよう！

- ① 国民健康保険に加入している40歳代の人へ 【特定健診を受診した先着600名様限定！】  
ジョイランドグループの『天然温泉ざぶ～ん 入浴半額割引券』をプレゼント。
- ② 20歳以上の人へ（加入している健康保険は問いません）  
今年度健診（特定健診・がん検診等）を受けた結果や受診券を雄大グループ各店舗に持参すると、『雄大グループで使用できるお食事券』（500円相当）をプレゼント。

## 人間ドックの受診費用を助成します

給付係  
055-934-4725

助成を受けるには次の条件があり、該当者には7月下旬に案内はがきを郵送します。

- 令和3年4月1日以前から受診日まで継続して沼津市の国民健康保険の資格があること
- 令和3年度までの国民健康保険料を完納していること

### 3万円の助成

令和4年4月1日現在で年齢が30歳以上で  
令和3年度に1度も病院を受診していない人

### 2万5千円の助成

令和4年4月2日から令和5年4月1日までの間に、  
満40・45・50・55・60・65歳になる人

※助成後の検査料は、約1万円です（実施医療機関により異なります）。

受診期間：令和4年8月1日（月）～令和5年3月31日（金）

実施医療機関：案内はがきに掲載しています

脳ドックの受診費用の助成も行っています（申込制）。詳しくは市ホームページでご確認ください。

沼津市脳ドック

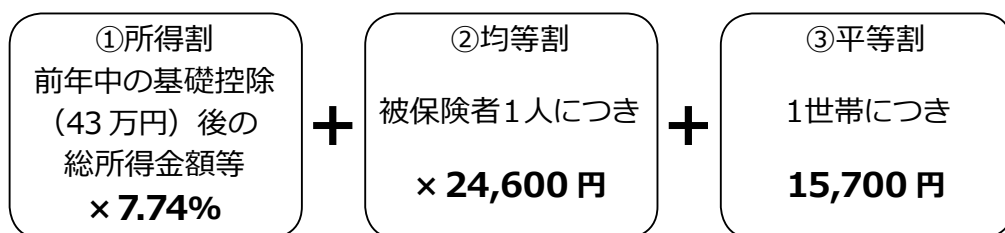
# 令和4年度の国民健康保険料が決まりました

賦課係  
055-934-4726

保険料は、次の計算をもとに決めています。(A) + (B) + (C) = 年間の保険料となります。

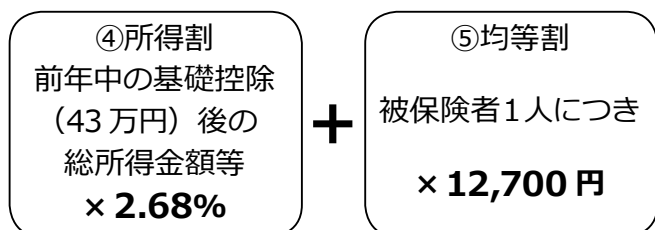
## (A) 基礎賦課額 ①+②+③ (最高限度額63万円)

医療給付費分の負担額で、国民健康保険に加入する人すべてに賦課されます。



## (B) 後期高齢者支援金等賦課額 ④+⑤ (最高限度額19万円)

「後期高齢者医療制度」を世代を超え支援するため、国民健康保険に加入する人すべてに賦課されます。



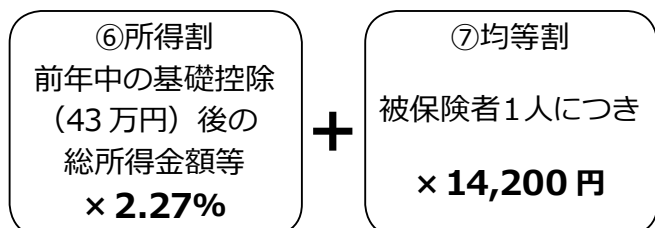
### 保険料算定の見直しについて

本市では、県の運営方針で掲げている資産割廃止に向け、平成30年度から医療給付費分の賦課割合の見直しを行っており、資産割を均等割に段階的に移行させております。

令和4年度からは、資産割を廃止し、医療給付費分は所得割、均等割、平等割の3つを合計して算出します。

## (C) 介護納付金賦課額 ⑥+⑦ (最高限度額17万円)

介護を社会全体で支えるため、国民健康保険に加入する40歳から64歳(※)までの人に賦課されます。



※40歳になる月(1日が誕生日の場合はその前月)から65歳になる月の前月(1日が誕生日の場合はその前々月)まで

# 国民健康保険料の決定通知書を郵送します

賦課係  
055-934-4726

今年度の国民健康保険料の決定通知書を7月中旬に郵送します。

沼津市国民健康保険条例施行規則の改正(令和3年4月1日施行)に伴い、令和3年度から国民健康保険料の普通徴収の納付については、口座振替による納付が原則となりました。

その理由は、① 銀行やコンビニなどに出向いて納付する必要がないこと

② 納付忘れが防げること

③ 納付書や督促状の郵送料を削減できること といった点にあります。

まだ口座振替の設定をされていない方には、決定通知書に口座振替依頼書が同封されていますので、口座振替の設定をお願いします。

口座振替による納付ができない方は、納付書、スマホアプリ、クレジットカード又はインターネットバンキングにてお支払ください。

## 保険料納期限(口座振替日は保険料納期限と同日です。)

第1期	8月1日	第2期	8月31日	第3期	9月30日	第4期	10月31日
第5期	11月30日	第6期	1月5日	第7期	1月31日	第8期	2月28日

## 保険料の軽減について

賦課係  
055-934-4726

これまでの低所得者軽減に加え、令和4年度から子育て世帯の経済的負担軽減を図るため、**未就学児に係る国民健康保険料の均等割が5割軽減されます。**低所得者軽減世帯は、低所得者軽減後からさらに5割軽減されます。

世帯主・加入者・特定同一世帯所属者(※1)の令和3年中の所得の合計額	均等割・平等割 (低所得者軽減)	未就学児に係る 均等割 (未就学児軽減)
43万円+(給与所得者等の数(※2)-1)×10万円 以下のとき	7割軽減	8.5割軽減
43万円+(給与所得者等の数(※2)-1)×10万円+28.5万円 ×被保険者数※3 以下のとき	5割軽減	7.5割軽減
43万円+(給与所得者等の数(※2)-1)×10万円+52万 ×被保険者数※3 以下のとき	2割軽減	6割軽減
43万円+(給与所得者等の数(※2)-1)×10万円+52万 ×被保険者数※3 超のとき	軽減なし	5割軽減

軽減判定所得の計算方法の詳細については、お問い合わせください。

※1 国保から後期高齢者医療制度に移行された人で、移行後も継続して同一の世帯に属している人。

※2 一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける人。

※3 特定同一世帯所属者を含む。

## 新型コロナウイルス感染症の影響に係る保険料減免について

賦課係  
055-934-4726

新型コロナウイルス感染症の影響により次の要件を満たす方は、保険料が減免になる場合があります。

【対象となる世帯】

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯  
⇒ 保険料を全額免除
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次のアからウまでの全てに該当する世帯 ⇒ 保険料の一部を減額
  - ア 事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、令和3年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
  - イ 令和3年の所得の合計額が1,000万円以下であること
  - ウ 収入減少が見込まれる種類の所得以外の、令和3年の所得の合計額が400万円以下であること

※申請にあたっては、収入を証明する書類が必要となります。

※収入額・所得額によっては減免が適用されない場合があります。また、他の軽減制度に該当する場合等には、減免が適用されない場合があります。

※申請期限、申請方法、必要な書類等の詳細については、お問合せ又はホームページにてご確認ください。

## 保険料は期限内に納付してください

収納係  
055-934-4727

**保険料は、口座振替により納付するのが原則です。**

- ①期限に遅れた納付により、督促手数料や延滞金が発生した場合には、お支払ください。
- ②期限に遅れた分割納付をする場合には、納付誓約書を提出してください。
- ③期限内に支払えないことを確認するため分割納付中の人に対しても、勤務先等へ財産調査を行います。
- ④財産調査の結果、取立可能な財産が発見された場合には、差押等の滞納処分を予告なく執行します。
- ⑤期限内に納付がない場合、被保険者証の返還を求め、代わりに「被保険者資格証明書」を交付します。  
医療機関等への支払は全額自己負担となり、あとで保険給付分を特別療養費として申請できますが、滞納保険料等を控除することがあります。

災害等の特別な事情により納付が困難になった人は、徴収猶予についてご相談ください。

# 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歳以上の方へ

## 令和4年10月から一定以上の所得がある方は 医療費の窓口負担割合が変わります

高齢者医療係  
055-934-4728

◇令和4年10月1日から、一定以上の所得がある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

令和4年9月30日まで

令和4年10月1日から

区分	医療費負担割合
現役並み所得	3割
一般所得者等※	1割

区分	医療費負担割合
現役並み所得	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者等※	1割

被保険者全体の約20%

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

### 窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

- 令和4年10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。
- ※後日口座振込となります（振込口座が未設定の方は口座の設定が必要となります）。

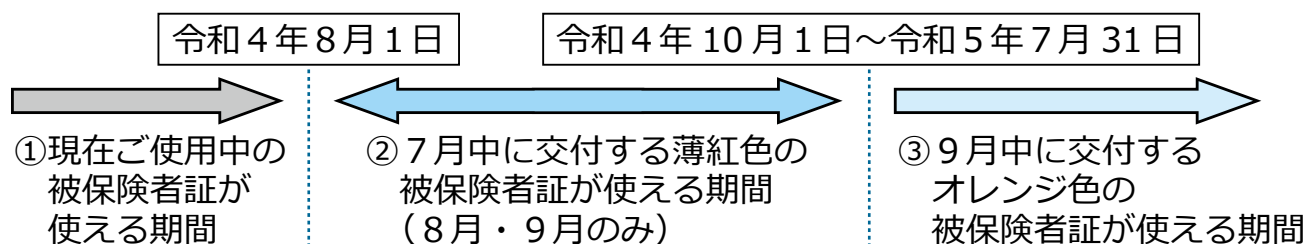
## 令和4年度は2回（8月1日からと10月1日から）、 後期高齢者医療被保険者証（保険証）が変わります

- 現在使用されている保険証（緑色）は、8月以降は使用できなくなります。
- 8月1日から9月30日まで使用できる保険証の色は【薄紅色】です。  
※7月中に発送します。
- 10月1日から令和5年7月31日まで使用できる保険証の色は【オレンジ色】です。※9月中に発送します。

※2割負担に該当する方は、10月1日から適用となります。2割の対象になるかどうかの判定については、7月中に発送する保険証に詳細チラシを同封します。

### 被保険者証の有効期限にご注意ください

病院や薬局で提示するときは「有効期限」を必ず確認しましょう。





年金天引き  
または口座振替で保険料を納める方



納付書等で保険料を納める方

令和3年の1月から12月までの所得に基づいて令和4年度の保険料を決定し、8月中旬に決定通知書を郵送します。既に仮徴収で年金天引きにより保険料を納めている方は、決定した令和4年度保険料全体からこれまでに納めた額（4月・6月・8月の天引き分）を差し引いた額を、10月・12月・2月に年金天引きで納めていただきます。

## 保険料の決め方

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と、個人の所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算します。令和4年度の保険料率等（静岡県内は一律）は右記のとおりです。

所得割率	8.29%
均等割額	42,500円

【計算方法】 **所得割額 + 均等割額 = 年間保険料（賦課限度額 66万円）**

※「所得割額」=（前年の総所得金額等 - 43万円）×8.29%

◇均等割額の軽減内容は以下のとおりです。

世帯主及びすべての被保険者の総所得金額等の合計	軽減の割合
①43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円以下	7割
②43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + (28.5万円 × 世帯の被保険者の数)以下	5割
③43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + (52万円 × 世帯の被保険者の数)以下	2割
①・②・③ 以外	軽減なし

## 後期高齢者の健康診査は無料で受けられます

保健センター（健康づくり課）  
055-951-3480

後期高齢者の健康診査は、国民健康保険の特定健診と同じ内容です。健診期間は10月31日までです。詳細は3ページをご覧ください。

# 国民健康保険のお知らせ



## 新型コロナウイルス傷病手当金のお知らせ

給付係  
055-934-4725

沼津市国民健康保険に加入している被用者の方で、新型コロナウイルス感染症に感染し（または発熱等の症状があり感染が疑われ）、その療養のために仕事を休んだ方に対して、事業主から十分な給与等が受けられない場合に傷病手当金を支給します。

### 【支給対象者】※次の条件をすべて満たす人

- 沼津市国民健康保険の被保険者であること
- 給与等の支払いを受けている被用者（雇用されている人）であること
- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱等の症状があり感染が疑われる場合で、その療養のために労務に服することができない人

### 【支給対象期間】

就労することができなくなった日から起算して3日を経過した日（4日目）から就労することができない期間のうち、就労を予定していた日

### 【適用期間】

令和2年1月1日から令和4年9月30日の間で療養のため就労することができない期間  
※支給を受けるためには申請が必要です。申請前にお電話でお問合せください。

## マイナンバーカードと健康保険証の連携ができます

給付係  
055-934-4725

令和3年10月より、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる制度（オンライン資格確認）が開始されました。対応している医療機関につきましては、厚生労働省ホームページをご確認ください。

また、令和4年6月30日より、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込みをすることで、7,500円相当のマイナポイントが付与されます。

- ※健康保険証としての利用およびマイナポイントの申請には申込みが必要です。  
お持ちのスマートフォンやパソコン、お近くのマイナスポットで申し込みができます。  
申込み手続きができない場合には、国民健康保険課までお越しください。



## ストレスに負けない体づくり

保健センター（健康づくり課）  
055-951-3480

気温や湿度の変化でも体はストレスを感じます。かぼちゃ・にんじん・ピーマンなど緑黄色野菜は、ストレスから体を守るためにはたらく抗酸化物質といわれる「β-カロテン」や「ビタミンC」を豊富に含んでいます。また、ナッツ類に含まれるビタミンEも抗酸化ビタミンとしてはたります。

### “フライパン1つ”で作れるレシピ

#### <かぼちゃのホットサラダ>

#### 材料（2人分）

- ・かぼちゃ 150g
- ・エリンギ 1/2パック
- ・さやいんげん 5本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 大さじ3
- ・塩 小さじ1/3
- ・ミックスナッツ 20g
- ・カレー粉、黒こしょう

1. かぼちゃは厚さ1cmに切る。エリンギは乱切り、さやいんげんは長さ3cmに切る。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、かぼちゃを並べる。
3. 大さじ2の水を入れて蓋をし、中火で5分間蒸し焼きにする。
4. かぼちゃを裏返し、エリンギとさやいんげん、大さじ1の水を加えて、再び蓋をして3分間蒸し焼きにする。
5. かぼちゃに火が通ったことを確認して、塩とカレー粉で味をつけ、皿に盛る。砕いたミックスナッツと黒こしょうをかける。

