



国保だより

令和3年7月発行

第81号

♪受けてるかな 忘れてないかな？

特定健診



主なお知らせ

- P2 あなたに適した健診は？
- P4 国民健康保険料が決まりました
- P6 8月1日から後期高齢者医療被保険者証が変わります

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▶



発行元：沼津市役所 市民福祉部 国民健康保険課
 ☎055-934-4725



国民健康保険のお知らせ

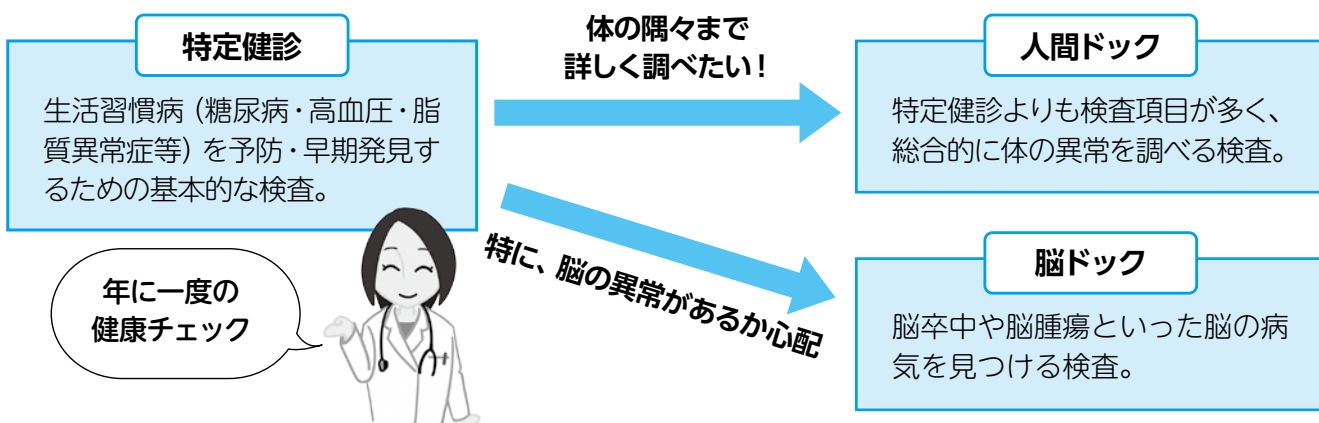
新型コロナウイルス感染拡大の状況により、健診内容が変更(延期または中止)になる可能性があります。最新情報は、市のホームページまたは、各担当課へお問い合わせのうえ、ご確認ください。

あなたに適した健診は？

給付係
055-934-4725

国民健康保険では、特定健診の実施、人間ドックや脳ドックの受診費用の助成を行っています。年に1度健診を受けることで、自身の健康度を確認でき、生活習慣病をはじめとする疾病の予防・早期発見につながります。

各健診は検査項目や目的が異なります。健診の違いを知り、自身に適した健診を受けてみませんか？



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

対象者には、6月上旬に「令和3年度沼津市健康診査受診券」を郵送しています。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。

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3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)

健診期間：令和3年10月30日(土)まで

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『沼津市健康診査のご案内』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▼



コーケンくん

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～んの入浴半額割引券』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。

基本条件

- 令和2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
- 前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3年4月1日現在で年齢が30歳以上で前年度に1度も病院を受診していない人

2万5千円の助成

令和3年4月2日から令和4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3年8月2日(月)～令和4年3月31日(木)

実施医療機関：案内はがきに掲載しています

検査項目等の詳細は市ホームページでご確認ください。

沼津市人間ドック

検索



脳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、40歳以上の人で、人間ドック同様(基本条件)を満たすことが条件になります。該当者で助成を希望する人は、令和4年2月28日(月)までに、市役所1階国民健康保険課の窓口または電話にてお申し込みください。

定員：350人(先着)

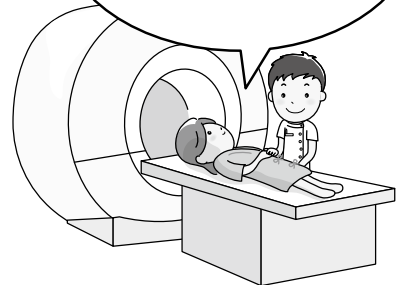
助成金額：4万円(自己負担額は、受診医療機関により異なります。)

こんな方はぜひ受診の検討を

- これまで脳の検査をしたことがない人
- 高血圧や動脈硬化、糖尿病、肥満を指摘されていて、まだ脳の検査を受けたことがない人
- 血縁者で脳卒中になった人がいる人
- 慢性の頭痛、または一過性の激しい頭痛がある人
- 手足のしびれ、顔面の麻痺がある人
- 物忘れが気になる(周囲から指摘される)人

チェックしてみよう

脳血管疾患は40～50歳の働き盛りの人が突然発症する可能性があります。1度は受診をしましょう。



脳ドックを受けて早期発見・早期治療へ

脳ドックは、主に脳卒中の予防を目的として行う検査です。

- 脳梗塞…脳の血管が詰まる ●脳出血…脳の血管が破れる
- くも膜下出血…脳の血管にできたこぶが破れる

いずれも発症すると、運動や感覚の麻痺、言語障害、意識障害、認知症など深刻な後遺症を引き起こし、さらには命を落とすこともあります。

脳ドックで脳や頸部の血管を調べ、異常を早期に発見し、生活習慣改善や薬物療法、手術等を行うことで、脳卒中の発症を防ぐことができます。



検査項目等の詳細は市ホームページでご確認ください。

沼津市脳ドック

検索

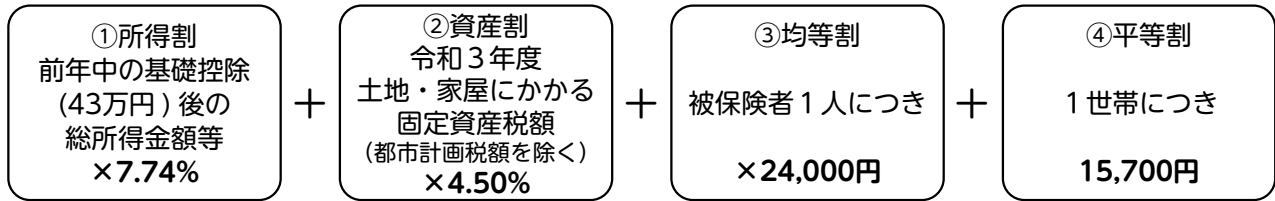
令和3年度の国民健康保険料が決まりました

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。

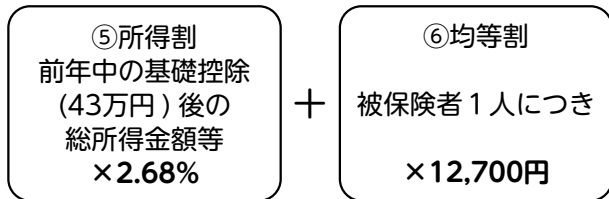
(A) 基礎賦課額 ①+②+③+④(最高限度額 63万円)

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 ⑤+⑥(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。



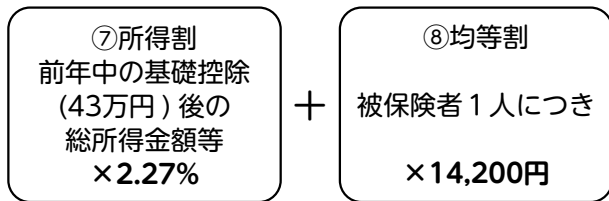
保険料算定の見直しについて

本市では、県が掲げる資産割廃止の方針に従い、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います。

医療給付費分は、所得割、資産割、均等割、平等割の4つを合計して算出していますが、将来的に資産割は廃止する予定です。現在は、資産割を均等割に段階的に移行させることで保険料の急激な変化の抑制に努めています。

(C) 介護納付金賦課額 ⑦+⑧(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。

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。(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)

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。

銀行口座をお持ちでなく、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いください。

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 2日	第2期	8月31日	第3期	9月30日	第4期	11月 1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

保険料の軽減判定の基準を変更しました

賦課係
055-934-4726

1年間の所得が基準額以下の世帯は、国民健康保険料の均等割額と平等割額が減額されます。

世帯主、加入者、特定同一世帯所属者（※1）の前年中の所得の合計額	軽減の割合
43万円 + (給与所得者等の数（※2） - 1) × 10万円 以下のとき	7割
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
43万円 + (給与所得者等の数（※2） - 1) × 10万円 + 52万円 × (被保険者数（※3）) 以下のとき	2割

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、収入の種類ごとにみた収入のいずれかが、令和2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2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2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。

※納期限を過ぎた場合や収入額・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。

保険料は必ず納付してください

収納係
055-934-4727

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、医療機関等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きます。
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国保の給付（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になった人は、徴収猶予が認められる場合がありますので、お早めにご相談ください。

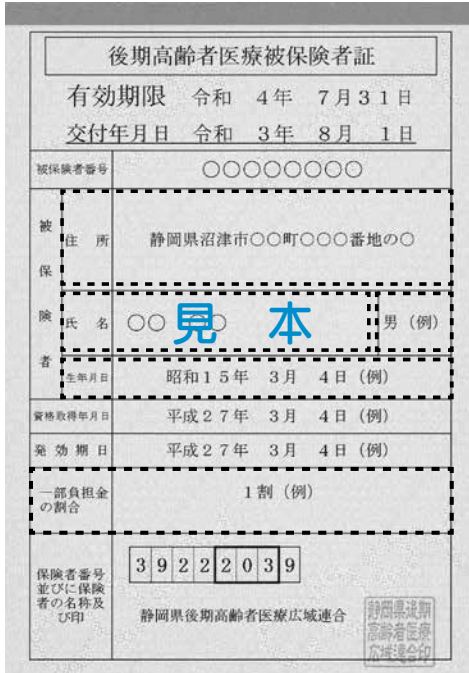
後期高齢者医療制度のお知らせ

75歳以上の人と、一定の障害があると認定された65歳以上の人へ

8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

◇新しい保険証は、7月末までに被保険者へ郵送します。

高齢者医療係
055-934-4728



- 新しい保険証の色は【**緑色**】です。
- 現在使用されている保険証(藤色)は、8月以降は使用できなくなります。
- 新しい保険証が届いたら、**住所、氏名、性別、生年月日、一部負担金の割合**(1割または3割)を確認してください。
[] 部分をご確認ください。
- 一部負担金(医療機関にかかるときの自己負担)の割合は、令和2年1月から12月の所得で判定されるので前回と割合が違う場合があります。

一部負担金の割合の判定方法

課税所得で判定

あなたや同じ世帯にいる被保険者の令和3年度住民税の課税所得(各種所得控除後の所得)がいずれも**145万円未満**ですか?

はい

1 割

いいえ

収入額で判定

同じ世帯であなたの他に被保険者はいますか?

はい

いいえ

あなたと、他の被保険者の令和2年中の収入合計額は**520万円未満**ですか?

はい

※ 1 割

いいえ

あなたと同じ世帯の70歳~74歳の人の令和2年中の収入合計額は**520万円未満**ですか?

はい

※ 1 割

いいえ

3 割

あなたの令和2年中の収入額は**383万円未満**ですか?

はい

※ 1 割

いいえ

3 割

※基準収入額適用申請をして認められると1割となります。

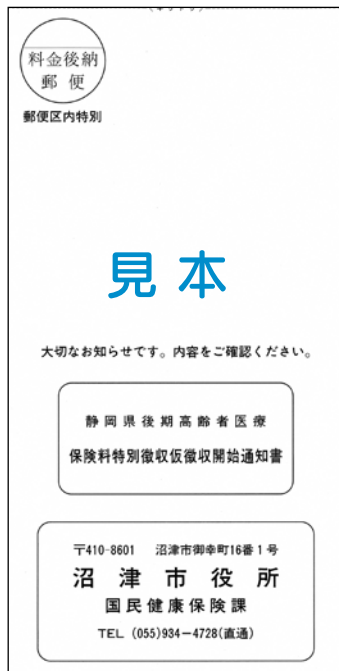
後期高齢者医療制度加入者の健康診査は無料です

保健センター(健康づくり課)
055-951-3480

後期高齢医療制度加入者の健康診査は、40歳~74歳の特定健診と同じ内容を、無料で受けられます。健診期間は、10月30日までです。詳細については、2ページをご覧ください。

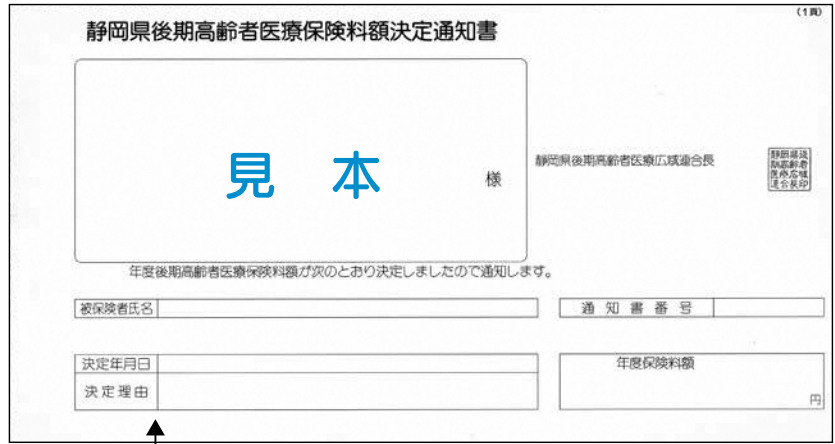
後期高齢者医療保険料の

決定通知書・納付書を8月中旬に郵送します



年金天引き
または口座振替で保険料を
納める人

高齢者医療係
055-934-4728



納付書等で保険料を納める人

令和2年の1月から12月までの所得に基づいて令和3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人は、決定した令和3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

$$\text{年間保険料 (賦課限度額64万円)} = \text{所得割額 (前年の総所得 - 43万円) \times 8.07\%} + \text{均等割額 42,100円}$$

保険料は、個人の所得に応じて負担する「所得割額」と、被保険者全員が負担する「均等割額」を合計して、個人単位で計算します。令和3年度の保険料率等（静岡県内は一律）は、令和2年度と同じです。

◇均等割額の軽減内容が変わります

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 (参考均等割額)
43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円以下のとき	7割 (12,600円)
(43万円 + (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) 以下のとき	5割 (21,000円)
(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + 52万円 × 世帯の被保険者の数) 以下のとき	2割 (33,600円)

- 世帯の所得にあわせて均等割額を軽減するもので、税制改正に伴い判定に不利益が生じないように総所得金額の合計の基準が見直されました。
- 令和2年度までは特例的に軽減割合が上乘せされてきましたが、令和元年度から段階的に見直され、本来の軽減割合（本則7割）になりました。

8月1日から国民健康保険証が変わります

給付係
055-934-4725

7月下旬に、新しい国民健康保険被保険者証（保険証）を世帯主宛に郵送します。

70歳から74歳の人

国民健康保険証兼高齢受給者証が交付されます。
医療機関に受診する場合、窓口で提示することで、負担割合が2割、または3割（現役並み所得）になります。
負担割合は、保険証兼高齢受給者証に記載されています。



マイナンバーカードを作りました！

市民課受付係
055-934-4721

マイナンバーカードは、顔写真付きの身分証として利用できるだけでなく、住民票の写しなどをコンビニで取得できるコンビニ交付サービスに利用でき、令和3年10月（予定）からは、健康保険証としても利用できます。

サービスのご利用には“マイナンバーカード”が必要です。申請はお早めに！

カードの申請は QRコード

通知カード 申請書

<郵送で> <パソコンで> <スマホで> <証明写真機で>※

※機器の対応をご確認ください。

※申請方法についての詳細は市のホームページをご覧ください。

暑さに負けない健康づくり

健康づくり課
055-951-3480

暑いからと言って、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、消化機能が低下して、食欲が落ちたり、体がだるくなったりする「夏バテ」状態になってしまいます。疲労回復に役立つビタミンB1の多い食品（豚肉・ごま・うなぎ・大豆・かつおなど）や、胃の粘膜を守るムチンを多く含む食品（おくら・長いも・もずくなどのねばねば食材）などを食べて元気に乗り切りましょう！

“夏バテ予防”のおかずレシピ

■ 材料（2人分）

- 豚肉こま肉 …… 120g
- おくら …… 1袋
- 玉ねぎ …… 1個
- 酒 …… 小さじ1
- 醤油 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 少々
- ポン酢醤油 …… 大さじ2

〈豚肉とおくらのさっぱり和え〉

1. 玉ねぎは3cm幅のくし形に切る。
2. おくらは3cm幅の乱切りにする。
3. 豚肉にAをもみ込む。
4. 電子レンジ加熱ができるお皿に玉ねぎを広げ、その上に豚肉をちらして乗せ、ラップをして600Wで2分加熱する。
5. 一度ラップを外しておくらを乗せ、再び600Wで3分加熱する。
☆火の通り具合によって加熱時間を調節してください。
6. ラップを外して全体にポン酢醤油を和える。
☆お好みで一味唐辛子をかける。

