



国保だより

令和5年3月発行

第 86 号

身近な病から考える 自身の健康と医療費



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 健康レシピのご紹介

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。



発行元：沼津市役所 市民福祉部 国民健康保険課
☎055-934-4725 mail: kokuho@city.numazu.lg.jp

NUMAZU CITY



きらり沼津。
次の100年へ

沼津市は、令和5年7月1日に市制100周年



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

身近な病から考える 自身の健康と医療費

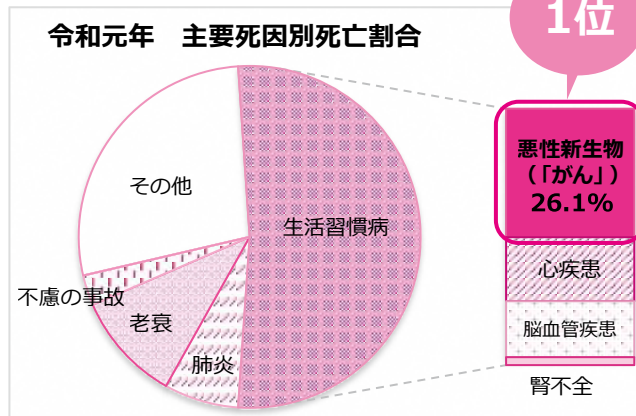
国民健康保険では、レセプト（医療費）や健診データの分析により健康課題を把握し、保健事業の実施に活用しています。今回、医療費の分析を行った結果から、身近な病である「がん」の医療費についてまとめました。これを機に、ご自身のからだ・健康について考えてみましょう。

市民の死因第1位は「がん」

沼津市の統計より、市民の主な死因別死亡の第1位は「がん」で、年間死亡数2,479人のうち、648人（26.1%）ががんで亡くなっています。

※悪性新生物＝「がん」のことです。

※県の「がん」による死亡者の割合：25.8%（同年比）



資料：沼津市統計書

沼津市国民健康保険の被保険者のレセプトデータより、医療費が高額となった疾病の傾向を分析すると、「新生物（悪性新生物を含む）」が1位となっています。その他も生活習慣病関連疾患が上位に入り、医療費が高額化する要因となっています。

令和元年診療分レセプトデータ

資料：第2期沼津市国民健康保険データヘルス計画中間評価

順位	疾病大分類	件数(件)	医療費(円)
1位	新生物	60,678	2,391,425,406
2位	循環器系の疾患	345,813	2,243,189,795
3位	内分泌、栄養及び代謝疾患	372,743	1,690,497,347
4位	腎尿路生殖器系の疾患	49,505	1,278,357,650
5位	筋骨格系及び結合組織の疾患	201,681	1,151,910,312

がんの罹患数の順位

令和元年のがんの罹患数について、多い順に下の表にまとめました。男性では前立腺がん、女性では乳がん、総数では大腸がんの罹患数が最も多いです。日本人が一生のうちにがんと診断される確率は男女ともに2人に1人とされており、がんは身近な病となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺

資料：2019 全国がん登録罹患データ

※罹患数＝一定の期間に新たにがんと診断された人数のこと

女性の乳がんは40歳代で急増

がんの中でも特に乳がんは、仕事や子育てが忙しくなる40～50歳代をピークに発症数や死亡数が増加します。日本人の約9人に1人が生涯で乳がんにかかると言われています。乳がんは早期段階で発見し、適切な治療を受けた場合、90%以上が治ります。

がんの予防 健康づくりのポイント

がん細胞ができるきっかけは様々ありますが、食事や運動、喫煙など日常生活を改善することで、がんを予防できる可能性があります。今回はその中でもがん予防のための3つのポイントについて紹介します！



① 塩辛い食品は控える

1日の食塩摂取量は
男性7.5g未満、女性6.5g
未満に抑えることが推奨
されています。

② 野菜は1日に 小鉢5皿分摂取する

普段の食事に1品多く
野菜のおかずを追加する
ことから始めましょう。

③ 熱い飲み物や食べ物は 冷ましてから

しっかりと冷ますことで
口の中や食道の粘膜を
傷つけることを防ぎます。

野菜やきのこ類は、がんの他にも老化や生活習慣病の予防に効果があると言われています。バランスのとれた食生活を意識することが大切です。ぜひこの機会にご自身の食生活を見直してみましょう。

がん検診を毎年受けましょう

がんの予防には定期的ながん検診とセルフチェックが重要です。検診は現在自覚症状のない人が対象です。早期にがんを見つけ、適切な治療を行うことで、治療による負担が少なくなり、治療する確率が高くなります。

沼津市国民健康保険被保険者のがん検診の受診率は25%を下回っており、目標の50%に達していません。大切な命を守るため、毎年がん検診を受診しましょう。

令和5年度の特定健診・がん検診実施予定：令和5年6月12日～10月31日

健診の対象となっている人全員に、令和5年6月上旬に受診券を郵送します。詳細は、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。

- ◆がんと同様に、生活習慣病の予防のためにも早期発見・早期治療・生活習慣の改善が重要です。毎年特定健診を受けましょう。
- ◆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5年度も実施予定です。いずれも特定健診と同様の健診項目を含みますので、どちらか一方を受けてください。また、人間ドックにはがん検診の項目が含まれます。検査項目等の詳細は市ホームページをご覧ください。

ここに注目！ ブレスト・アウェアネスを習慣づけよう

ブレスト・アウェアネスは乳房を意識する生活習慣です。セルフチェックにより乳房の変化にいち早く気付くことで、乳がんの早期発見につながります。

詳細はこちらを
ご覧ください

4つのポイントを 意識しよう

1. 乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気を付ける
3. 変化に気づいたらすぐに医師に相談を
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を



国民健康保険のお知らせ



国保に加入するとき、やめるときは届け出が必要です

給付係
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。

※市役所 1 階国民健康保険課のほか、市内の各市民窓口事務所でも受け付けています。

マイナンバーが確認できる書類をご持参の上、お手続きしてください。

加 入	こんなとき	持ち物
	職場の健康保険をやめたときなど	・ 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）

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。

脱 退	こんなとき	持ち物
	職場の健康保険へ加入したときなど	・ 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）

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。

保険証の受け取り方法を変更できます

給付係
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が、申し込みにより以下の方法に変更できます。

①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。
受け取り期間は、7月18日～24日です。

②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。



※申し込み期限：6月1日まで（国民健康保険課へ直接または電話でお申込みください）

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。

マイナンバーカードが国民健康保険証として利用できます

給付係
055-934-4725

令和3年10月より、全国の医療機関や薬局でマイナンバーカードが健康保険証として順次利用できるようになりました。受付でカードリーダーにかざすと、医療保険の資格確認ができます。

※カードリーダーが導入されていない医療機関等では引き続き健康保険証の提示が必要です。

●マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前登録が必要です。
お手持ちのスマートフォンやパソコンのほか、お近くの「マイナスポット」で申し込みができますので、是非ご利用ください。



ショートメッセージによる催告を実施しています

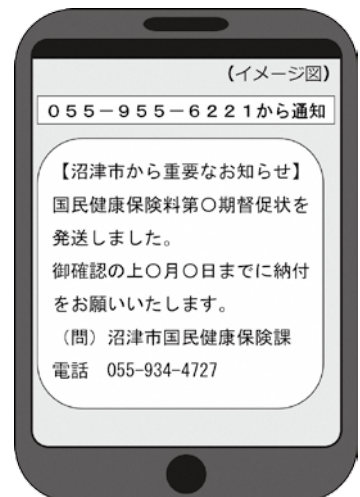
収納係
055-934-4727

国民健康保険料は、納期限内に口座振替により納付するのが原則です。納付が納期限よりも一定期間遅れた場合に、督促状が発送されます。

対象者の一部の方には、督促状が発送されたことを案内するショートメッセージが送信されます。

ショートメッセージは、発信専用の **055-955-6221** の番号から送信されます。

督促状は、ショートメッセージ送信後、2～3日で到着します。期限内に金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。



自動音声電話による納付催告を実施しています

収納係
055-934-4727

督促状送付後も納付がない方に対して、催告書を送付しています。

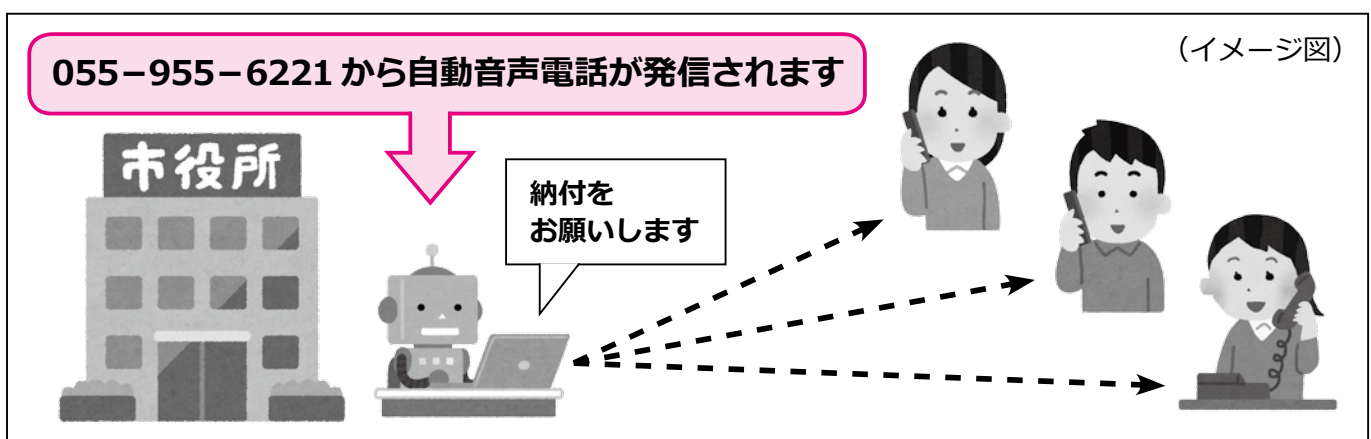
催告書送付後も納付がない方に対して、夜間や休日を含めて女性の自動音声による納付催告を実施しています。

音声ガイダンスは2分程度で終了します。

市への要求内容を確認するため、案内に従い「1：納付書の再発行」「2：口座振替の手続」「3：不明点の照会」「4：内容を了解した」といった回答番号を押してください。

自動音声電話は、発信専用の **055-955-6221** の番号から発信されます。

発信専用の電話番号では、納付相談を受け付けることができないので、納付相談をご希望の場合には、平日日中か、夜間・休日相談時に **055-934-4727** へ電話してください。



納付の確認には数日かかるため、既に納付された場合でも、ショートメッセージや自動音声による催告が実施されることがあります。行き違いですのでご容赦ください。

※振り込め詐欺にご注意ください。

(ショートメッセージ催告や自動音声電話催告では、特定の金融機関への口座振込や、暗証番号を聞き出したり、キャッシュカードの提出を求めたりすることはありません。)

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 5 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 （年金天引きはありません）
8 月以降	誕生月の翌々月中旬	

※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。

※口座振替をお勧めします。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。

保険料の計算方法

◇令和 5 年度の保険料計算方法は次のとおりです。静岡県内一律です。

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 4 年中の所得－43 万円

令和 5 年度 保険料の仮徴収（年金天引き）を行います

令和 5 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。

※本徴収は、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。

仮 徴 収			本 徴 収		
4 月	6 月	8 月	10 月	12 月	2 月

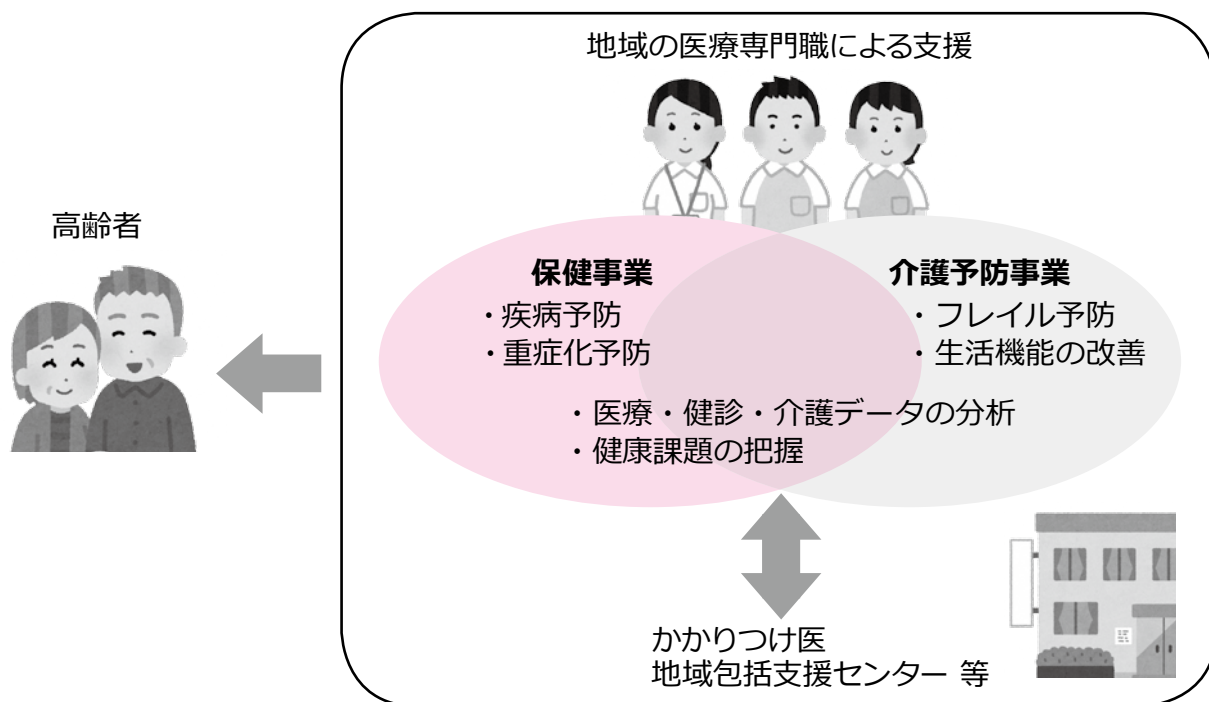
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を進めています

沼津市では令和4年度から、高齢者ができる限り住み慣れた地域で健康的な生活を続けることができるよう、それぞれ実施していた、医療保険制度による疾病予防や重症化予防のための「保健事業」と、介護保険制度によるフレイル*予防等の「介護予防事業」を一体的に実施する取り組みを開始しました。

*フレイルとは

加齢により筋力の低下や体調の変化、外出機会の減少などの要因により、心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した状態のことで、健康な状態と介護を必要とした状態の間にある「虚弱状態」を指します。運動や食生活などの生活習慣を見直したり、必要な治療を受けることで、病気や要介護状態に移行することを防ぐことができます。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 イメージ図



一人ひとりの状況に合わせたきめ細やかな支援を実施します。

令和4年度からの主な取り組み

高齢者に対する個別的な支援 (ハイリスクアプローチ)

- ・健康診査の結果により支援が必要な人を対象に、医療機関への受診勧奨や、生活習慣病の重症化予防のための保健指導を行います。
- ・健康診査や医療機関の受診がなく、介護保険サービスの利用がない健康状態が不明な人を対象に、個別訪問による健康相談等を行います。

通いの場* 等への積極的な関与 (ポピュレーションアプローチ)

高齢者の通いの場等において、フレイルチェックや、フレイル予防に関する健康教育・健康相談などを実施します。

*通いの場とは

地域の集会所などを活用し、歓談や様々な活動をとおして高齢者が日常的に地域の人々と触れ合うことができる場。



国民健康保険のお知らせ



保険料を年金天引きで納めている人の仮徴収について

賦課係
055-934-4726

仮徴収とは

保険料は、毎年7月に賦課決定します。そのため、4月、6月、8月に支給される年金からは、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3月に対象者に送付します。

- ・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4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



クレジットカード・インターネットバンキングによる納付方法が廃止されます

賦課係
055-934-4726

クレジットカード・インターネットバンキングによる保険料の納付方法は令和5年3月末で終了します。4月以降の納付書による納付は、金融機関、コンビニ、スマートフォンアプリ（PayPay、LINE Pay）による方法になりますのでご注意ください。

健康レシピのご紹介 ～がん予防と食事～

健康づくり課
055-951-3480

赤や緑、白などの野菜の色素は、抗酸化物質といって体を守るはたらきがあります。また、春野菜の菜の花やふきのとうなどに含まれるほろ苦い成分も、がん予防や老化予防に効果のある成分です。この季節にぜひ、食べてみてください。

“春野菜”を使った簡単レシピ

＜菜の花とあさりのワイン蒸し＞

材料（2人分）

- ・あさり 200g
- ・しめじ 1/2株
- ・菜の花 100g
- ・白ワイン 50ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・黒こしょう 適量

1. あさりの砂抜きをする。しめじは石づきを取ってほぐす。
2. 菜の花は洗って長さ5cm程度に切る。
3. 蓋ができる鍋かフライパンに、白ワインを入れ、あさり、しめじ、菜の花の順に重ねて入れる。
4. 蓋をして、強火で火にかける。
5. あさりの貝が開いたら、オリーブオイルを回しかけて和える。
6. 火を止めて皿に盛り、黒こしょうをかける。

