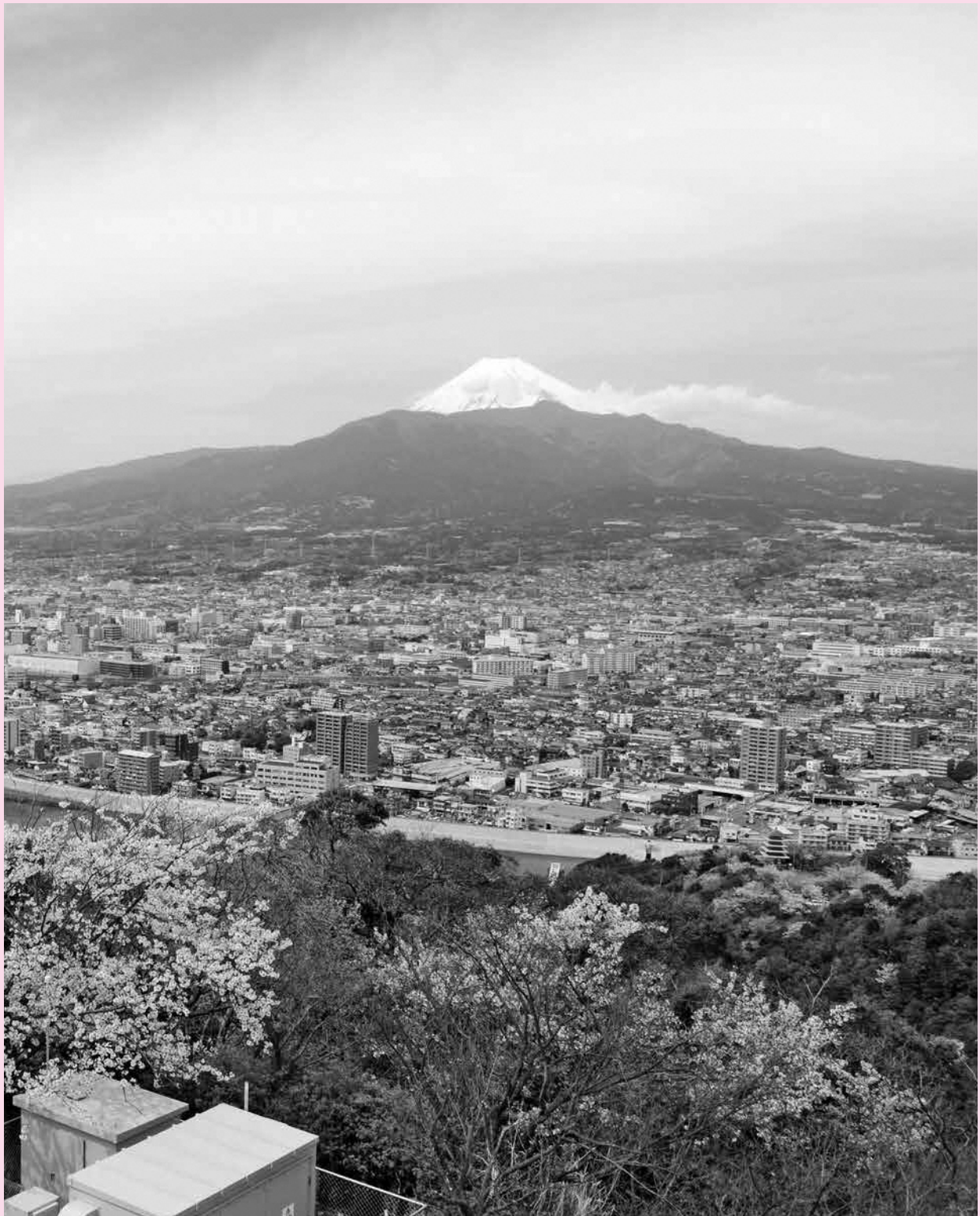




国保だより

令和7年3月発行

第 92 号



主なお知らせ

- P2 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 体重チェックで健康づくり

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

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。

※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、電子申請にて受け付けています。

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喪失を証明するもの（脱退連絡票など） ・官公署発行の顔写真付き本人確認書類（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、届け出をするまでの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。

沼津市の国民健康保険料は口座振替による納付を原則としています。

口座の登録がされていない方につきましては、加入手続きのときに、口座振替の登録をご案内しています。なお、お越しいただく方の下記金融機関（※1）のキャッシュカード（※2）を市役所1階国民健康保険課へご持参いただくと、その場で口座振替の登録ができます。

（※1）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
富士伊豆農業協同組合 ゆうちょ銀行

（※2）一部対応できないキャッシュカードがあります。

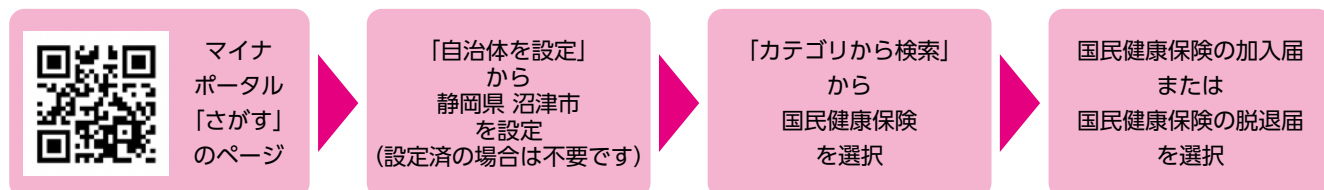
脱退	こんなとき	持ち物
	職場の健康保険へ加入したときなど	・国民健康保険の保険証 / 資格確認書 / 資格情報のお知らせ ・加入した健康保険の資格確認書 / 資格情報のお知らせ（資格取得日が確認できるものに限る） ・官公署発行の顔写真付き本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

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、別の健康保険に加入した後に国民健康保険を使って診療を受けた場合は、国民健康保険が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。

国民健康保険加入・脱退手続きは電子申請でも受け付けています

スマートフォンやパソコンを利用してマイナポータル（ぴったりサービス）からオンラインで申請できます。手続きには、マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書暗証番号（数字4桁）、署名用電子証明書暗証番号（アルファベットと数字6桁以上）の入力が必要です。来庁せずにいつでも手続きできますのでぜひご利用ください。



他にも、電子申請可能な手続きがあります。最新の電子申請可能な手続きについては、マイナポータルをご確認ください。

マイナ保険証の使い方

令和6年12月2日で保険証の新規発行を終了しました。これからはマイナ保険証での受診が基本となります。医療機関・薬局での受付方法は下の図をご覧ください。

※マイナンバーカードを保険証として利用するためには登録が必要です。詳しくはこちら→
(マイナポータル)



とっても
簡単!

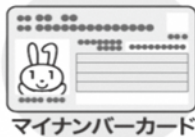
マイナンバーカード

1

受付



マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。



マイナンバーカード



2

本人確認

顔認証または
4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証



暗証番号



or

3

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診療・お薬情報を
当機関に提供することに同意し
ますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

過去の健康情報を当機関に提供す
ることに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない・40歳未満

同意する

※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

4

受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに!

出典：厚労省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/index/_16745html) を加工して作成

※マイナ保険証への切り替えがまだお済みでない方、切り替えが難しい方へ※

現在お持ちの保険証は、保険証に記載の有効期限まで使うことができます。また、マイナ保険証を
お持ちでない場合は保険証の期限が切れるまでに、申請不要で資格確認書をお届けしますので、
今後も引き続き保険診療を受けられます。

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。

- 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6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



令和7年度の特健健診・がん検診について

年に1度の健診受診

生活習慣病の予防には、定期的な健診受診が重要です。症状が出る前の「病気の芽」を早い段階で発見し、病気の発症を未然に防ぐためにも、毎年健診を受けましょう。健診の対象となっている人全員に、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。

令和7年度の国保の人間ドック受診費助成について

対象者には7月下旬に案内はがきを送付します。人間ドックの実施期間は令和7年8月～令和8年3月末です。詳細はホームページ（5月下旬頃更新予定）をご覧ください。

このほか脳ドック受診費助成も行います。どちらも特定健診と同様の健診項目を含むため、いずれか一つを選択して受診してください。

●対象者の条件

- 令和6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6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7年4月1日現在で年齢が30歳以上で令和6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7年4月2日から令和8年4月1日までの間に、満40・45・50・55・60・65歳になる人

Web から国民健康保険料口座振替の申込ができます

Web 口座振替受付サービスとは、口座振替の申込手続をパソコンやスマートフォン等からインターネットを利用して行える便利なサービスです。

口座振替依頼書の記入や届出印が不要で、金融機関や市役所に出向く必要もありません。

沼津市のホームページ（HP）もしくは右記 QR コードからご利用ください。

【沼津市 HP からご利用の場合】

市民のみなさんへ → 国民健康保険 → Web 口座振替受付サービス

について → Web 口座振替受付サービス申込サイト（外部リンク）

注）利用可能金融機関等詳細については、受付サイトをご確認ください。

QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です



受付サイト URL

https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kurashi/zei_hoken/kokuho/hokenryo/web.htm

ショートメッセージによる催告を実施しています

- ◇普通徴収にかかる国民健康保険料の納付は、口座振替が原則です。
- ◇納期限までに納付の確認が取れない方に対し、督促状を送付します。
- ◇督促状を送付したことを案内するショートメッセージを送信しています。（督促状は、ショートメッセージ送信後、2～3日程度で到着します。）

ショートメッセージは、発信専用の電話番号（055-955-6221※）から送信しています。

納付相談をご希望の場合には、市役所開庁時間もしくは下記夜間窓口開設時に、収納係へお電話またはお越しください（※発信専用の電話番号のため、おかけになっても繋がりにません。）

自動音声電話による納付催告を実施しています

督促状に記載された納期限までに納付の確認が取れない方に対し、自動音声による納付催告を夜間や休日を含め実施しています。

自動音声電話は、発信専用の電話番号（055-955-6221※）から発信しています。

納付相談をご希望の場合には、市役所開庁時間もしくは下記夜間窓口開設時に、収納係へお電話またはお越しください（※発信専用の電話番号のため、おかけになっても繋がりにません。）

夜間窓口	令和 7 年										令和 8 年		
月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月		1 月	2 月	3 月
日 曜日	17 木	16 金	16 月	29 火	28 木	12 金	30 木	11 火	11 木		16 金	2 月	26 木
時間	17：15～19：00												

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。

特殊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、次のことはしません。

- ◇特定の金融機関への口座振込依頼
- ◇暗証番号を聞き出す
- ◇キャッシュカードの提出を求める

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7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。

★「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」

令和7年7月31日まで 75歳の誕生日までに後期高齢者医療「資格確認書」を郵送します。

令和7年8月1日以降 マイナ保険証をお持ちの方…「資格情報のお知らせ」を郵送します。

マイナ保険証をお持ちでない方…「資格確認書」を郵送します。

※「資格確認書」とは…医療機関等に提示することで、ご自身の自己負担割合にてこれまでどおり保険診療を受けることができます。

「資格情報のお知らせ」とは…ご自身の資格情報を確認できるものです。これのみでは保険診療を受けることができません。

★ 保険料の納め方

誕生月	保険料決定通知時期	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	口座振替（もしくは納入通知書）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、年間を通じて口座振替（もしくは納入通知書）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。資格確認書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し込みください。（ゆうちょ銀行は資格確認書に同封の「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、あらためてお申し込みが必要です。

保険料の計算方法

◇令和7年度の保険料率は令和6年度と同じく次のとおりです。静岡県内一律です。

所得割率	9.49%
均等割額	47,000円

◇令和7年度の保険料計算方法は次のとおりです。

年間保険料 (上限 80 万円)	=	均等割額 47,000 円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額(※1) × 9.49%
---------------------	---	------------------	---	----------------------------------

(※1) 賦課のもととなる所得金額＝令和6年中の所得－43万円（旧ただし書き所得）

※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7年度 保険料の仮徴収（年金天引き）を行います

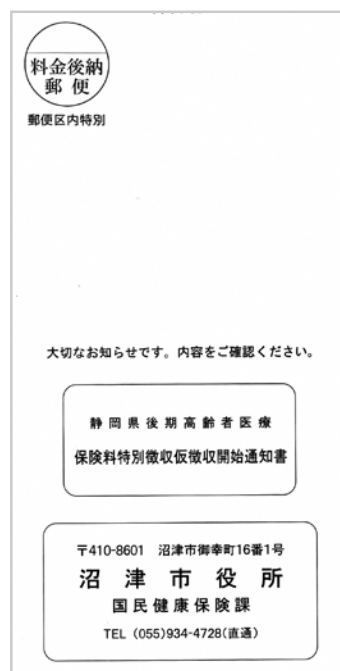
令和7年度の保険料決定は8月です。
保険料を特別徴収（年金天引き）で納める人は年6回支給される年金のうちの3回で仮に算定した額（前年度保険料の約半額）を納めます。

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
年金を受給している人は、年金からの天引きが原則です。 ※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。 ※介護保険料が年金天引きされていることが条件となります。	特別徴収の対象とならない人は、原則、口座振替により保険料を納めていただきます（もしくは納付書払いになります）。 • 年金額が年額18万円未満の人 • 後期高齢者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 • 特別徴収を希望されない人（申請必要）（口座振替で振替不能となった人は特別徴収に戻ることがあります）

こんなときはどうする？ Q&A

高齢者医療係
055-934-4728

Q 保険証または資格確認書を失くしてしまった時はどうすれば？

A 顔写真付きの本人確認書類を持参して、市役所 1 階国民健康保険課または市民窓口事務所で再交付の申請をしてください。本人及び同一世帯員以外の代理人申請や窓口事務所での手続きの場合、資格確認書は後日郵送となります。

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 限度額証は令和6年12月2日に廃止されましたが、マイナ保険証で受診すれば、事前の手続きなく高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。マイナ保険証をお持ちでない場合は、申請により、資格確認書に限度額に応じた負担区分を併記したものを交付します。

体重チェックで健康づくり

「体重」は健康のバロメーターのひとつです。毎日体重をチェックすることは、自分の健康状態を知ることができる一つの方法です。手軽に取り入れられる体重測定で健康づくりを始めてみませんか？

知っていますか？あなたの適正体重

適正体重とは、BMI（ボディーマスインデックス：体格指数）が 22 になる時の体重で、病気になりにくく、健康的に生活ができる状態をいいます。（18 歳以上の方）

食べ過ぎや運動不足を原因とする「肥満・メタボリックシンドローム」が問題となる反面、「やせ・低体重」の状態も、高齢期における運動器の障害や虚弱（フレイル）のリスクが高くなることから、要介護状態となる原因の 1 つとして問題になっています。ご自身の適正体重を BMI という指標で確認してみましょう。

BMI：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) =

適正な BMI の範囲は年齢毎に異なります。健康に過ごすためには適正体重を認識し、維持することが大切です。

年齢	適正な BMI の範囲
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9



※BMI の値が適正な範囲より低いと「やせ・低体重」、高いと「肥満」、範囲内が「普通体重」

適正体重を維持するための生活習慣のポイント

毎日体重を測る

毎日、同じ時間帯に測りましょう。朝起きて、排泄後の測定がおすすめです。

食事の黄金比は 3：2：1

バランスの良い食事は、主食（米・パン・麺）、副菜（野菜・きのこ・海藻）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）の割合が、3：2：1 です。一度にたくさん食べられず体重が減ってしまう方は、エネルギーになる主食や、筋肉の材料になる主菜をしっかりと食べましょう。

毎日+10分 身体を動かす

毎日、身体を動かすことを意識すると、肥満解消や筋力低下予防に役立ちます。いつもより 10 分多く、身体を動かしてみましょう。無理せず、少しずつ取り入れてみてください。



体重コントロールに役立つレシピ“蒸し奴”

材料（1人分）

厚揚げ 1/2枚(100g)
もやし 1/4袋(50g)
スプラウト 1/2株(10g)
オイスターソース 小さじ1/2
醤油 小さじ1/2
酢 小さじ1
ラー油・黒こしょう

作り方

1. オーブンシートを大きめに広げて厚揚げを乗せ、その上にもやしを乗せて包む。
2. 電子レンジ(600W 1 分半) か、蒸し器で蒸す。
(加熱の目安はもやしに火が通って、厚揚げが温まるくらい)
3. スプラウトを洗い、調味料でよく和える。
4. 2 を開けて 3 を乗せる。
好みで、ラー油と黒こしょうをかける。

エネルギー 162kcal
塩 0.7g
タンパク質 12.5g



- エネルギーを抑えたい時は厚揚げを絹ごし豆腐にかえるとカロリーが半分に！
- オイスターソースをコチュジャンにかえるとピリ辛で大人味に！