



# 国保だより

令和8年3月発行

第 95 号



## 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

国民健康保険の  
よくある質問は  
こちら➡



後期高齢者医療  
制度のよくある  
質問はこちら➡



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



# 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

加入 055-934-4725  
脱退 055-934-4726

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。

3月・4月は、国民健康保険課・市民窓口ともに大変混雑します。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから電子申請をぜひご利用ください。

詳しい申請手順は次のページをご確認ください。

※国保の加入・脱退手続きには、申請者及び加入者（脱退者）のマイナンバーが確認できる書類及び申請者の本人確認書類がすべてに必要になります。

加	こんなとき	手続きに必要なもの
	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） ※退職者本人のみ加入する（扶養家族がいない）場合は、退職日が確認できる書類（退職証明書・離職票等）で手続き可。
入	任意継続の健康保険の資格がなくなったとき	・任意継続の資格確認書または資格情報のお知らせ（資格喪失（予定）年月日が明記されている物に限る）または任意継続資格喪失証明書等

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。口座振替の申込み方法は5ページをご確認ください。

脱	こんなとき	手続きに必要なもの
退	職場の健康保険へ加入したときなど	・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ ・新しい健康保険に加入したことが確認できる下記のいずれか1点（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）、マイナポータルからダウンロードした「医療保険の資格情報」（資格取得日が確認できるもの）、加入証明書） ※脱退する方全員分が必要

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。

職場の健康保険に加入したときで、手続きに必要な書類がない場合でも、窓口での手続き時にマイナポータルにログインし最新の資格情報が確認できる場合については、画面のスクリーンショットをEメールで送信することで、脱退手続きが可能です。

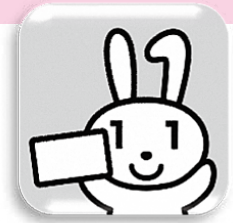
電子申請の場合においても同様に、マイナポータルの「健康保険証」ページのスクリーンショット画像を添付書類とすることができます。

※電子申請の添付書類とする場合は、手続き説明内にあるサンプルをご覧の上、正しい範囲のスクリーンショット画像を保存するようにして下さい。

# 国保加入・脱退手続きの電子申請手順

## ●用意するもの

- ①実物のマイナンバーカード ②社会保険を抜けた(加入した)証明書等
- ③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)
- ④スマートフォン または パソコンとカードリーダー



マイナポータル(アプリ)↑

## ●手順 ー加入・脱退の流れは共通ですー

1. マイナポータル(アプリ)をダウンロード(お済みでない方のみ)



加入はこちら↑



脱退はこちら↑

2. 右の二次元コードからアクセスする

または、マイナポータルの「さがす」

→自治体を「静岡県沼津市」に設定(設定済みの場合は不要)

→「国民健康保険加入」または「国民健康保険脱退」と検索

3. 「申請する」→必要事項を入力

4. 添付書類アップロード

5. 申請完了

マイナポータル  
静岡県沼津市

### 国民健康保険の加入届

国民健康保険の加入届

オンライン申請  
電子署名必須

制度  
国民健康保険

対象  
・職場等の健康保険をやめた人  
・家族の健康保険の被扶養者の認定を除外された人

手続きを行う人  
対象者本人またはご家族の方

申請する

マイナポータル

申請ナビ

静岡県沼津市  
国民健康保険の加入届 (完了率: 85%)  
step1 ▶ step2 ▶ step3 (入力不要) ▶ step4 ▶ step5 ▶ step6

step5 添付書類登録

必要書類をアップロードしてください

スマートフォンのカメラで撮影した画像のアップロードも可能です。添付書類のファイル名は全角文字で最大100文字、半角文字で最大200文字まで設定可能です。

健康保険脱退連絡表・資格喪失証明書など  
① 詳しい説明  
必須

追加されたファイル  
削除 IMG\_3045.png (20.5KB) 削除

ファイルを追加

静岡県沼津市  
国民健康保険の加入届 (完了率: 100%)

### 申請完了

申請を正しく受け付けました

step1申請者情報入力でメールアドレスを入力していた場合、受付完了の通知をお送りいたしますのでご確認ください

申請先窓口  
静岡県 沼津市

今回申請された手続  
国民健康保険 国民健康保険の加入届

受付番号  
260120132213106

申請後の手続の状況は、マイナポータルの「やること」から確認できます。(進行中・却下等)

## ※注意事項※

- ①申請内容に確認が必要な場合や不備があった場合、マイナポータル上または入力いただいた電話番号・メールアドレスへ連絡することがあります。
- ②20歳以上60歳未満の方で、国保加入手続きをした方は、別途国民年金の加入手続きが必要な場合があります。(マイナポータルから申請可能)

## 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、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。

- ・3月に仮徴収額決定通知書が届いても、年度の途中で保険料に変更があったときなど、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。お送りする決定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

賦課係  
055-934-4726

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7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



## 産前産後期間の保険料軽減について

賦課係  
055-934-4726

出産する国民健康保険被保険者の産前産後期間の保険料(所得割額・均等割額)が軽減されます。

対象者 妊娠85日以降に出産、出産予定の人(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶を含む)

免除期間 単胎妊娠：出産予定月(出産月)の前月から出産予定月の翌々月までの4ヶ月  
多胎妊娠：出産予定月の3ヶ月前から出産予定月の翌々月までの6ヶ月

届出方法・期間 窓口(国民健康保険課・市民窓口事務所)、郵送、電子申請にて  
出産予定日の6ヶ月前から出産後

必要書類 ①出産日または出産予定日と出産する人の名前が確認できる書類(母子健康手帳)  
※多胎妊娠の場合には人数分必要です  
②届出者の顔写真付き本人確認書類(運転免許証等)

注意事項 ・当該年度における最初の保険料の納期から起算して2年過ぎると軽減できない期間が発生する場合があります。  
・届出は、本人または同じ世帯の方のみ



←郵送先・  
電子申請に  
ついて

## 子ども・子育て支援金制度が始まります

賦課係  
055-934-4726

### 子ども・子育て支援金制度とは

全世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。支援金は、児童手当の拡充・妊婦のための支援給付・育児時短就業給付など6つの事業に充てられます。

### 国民健康保険料に加算されます

支援金は、令和8年度より、加入する医療保険の保険料とあわせて負担していただくこととなります。国民健康保険の場合、従来の保険料(医療給付費分・後期高齢者支援金等分・介護納付金分)に加えて、子ども・子育て支援納付金分が加算されます。



←制度の詳細は、  
こども家庭庁の  
ホームページを  
ご覧ください。

## 保険料は口座振替で納付しましょう

賦課係  
055-934-4726

普通徴収に係る保険料の納付は、原則口座振替の方法によることになっています。

### \* Web 口座振替受付サービスによる申込み

スマートフォンやパソコンからインターネットを利用して口座振替の申込手続きが行えます。書類の記入は不要で、自宅等から申込みができます。沼津市のホームページ（HP）または右のコードからお申込みください。

【沼津市 HP からお申込みの場合】

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）



### \* ペイジー（口座振替受付サービス）による申込み

国民健康保険課窓口に来庁し、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ことで口座振替の登録ができます。（来庁者本人名義の口座に限ります）  
持ち物：来庁者本人名義のキャッシュカード、来庁者の顔写真付き本人確認書類

### \* 口座振替申込（依頼）書による申込み

- ①国民健康保険料決定通知書に同封されている口座振替申込書（ハガキ）の投函。
- ②口座振替取扱金融機関（市内の店舗）の窓口に備え置いてある申込書で直接申込み。  
金融機関店舗への持ち物：資格確認書または資格情報のお知らせ、通帳、届出印

■Web 口座振替受付サービス・ペイジー（口座振替受付サービス）による申込みで利用可能な金融機関  
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 富士伊豆農業協同組合 ゆうちよ銀行

■口座振替申込（依頼）書による申込みで利用可能な金融機関

上記の9金融機関のほか 三菱 UFJ 銀行 みずほ銀行 東日本信用漁業協同組合連合会（\*）

\* 東日本信用漁業協同組合連合会は静岡県内の店舗のみ取り扱いできます。

\* ゆうちよ銀行は、ハガキによる申込はできません。

## ショートメッセージや自動音声電話による催告を実施しています

収納係  
055-934-4727

納期限までに納付の確認が取れない方に対し、督促状（ハガキ）を送付し、督促状の到着予定日にショートメッセージ（SMS）を送信しています。

また、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、自動音声電話による催告を実施（休日・夜間含む）しています。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。

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、収納係へお越しになるか、ご連絡ください。（※自動音声電話の電話番号（055-955-6221）は発信専用ですので、おかけになっても繋がりません。）

夜間窓口	令和8年										令和9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	16	木	15	金	15	月	28	火	27	木	11	金	29	木	10	火	10	木	15	金	1	月	25	木
時間	17:15 ~ 19:00																							

### 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。

- ◇暗証番号を聞き出すこと
- ◇キャッシュカードの提出を求めること
- ◇特定の金融機関の口座への振込を求めること

# 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8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」等について

令和8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8年8月1日以降…対応については未定のため、決まりましたら広報ぬまづ等で案内します。

### ★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。

## 子ども・子育て支援金制度が始まります

### ◆子ども・子育て支援金制度とは

全世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。支援金は、児童手当の拡充・妊婦のための支援給付・育児時短就業給付など6つの事業に充てられます。

### ◆後期高齢者医療保険料に加算されます

支援金は、令和8年度より、加入する医療保険の保険料とあわせて負担していただくこととなります。後期高齢者医療保険の場合、従来の保険料（医療分）に加えて、子ども・子育て支援納付金分が加算されます。

### ◆後期高齢者医療保険料における徴収開始時期

令和8年度後期高齢者医療保険料における子ども・子育て支援納付金分は、前年度所得確定後の「後期高齢者医療保険料納入通知書」（8月送付予定）にて反映予定としています。普通徴収（口座振替・納付書払い）では8月末納期限の第1期分から、特別徴収（年金天引き）では10月に支給される年金特徴額から反映される予定です。

※制度の詳細をお知りになりたい方は、4ページの二次元バーコードよりご確認ください。

## 令和8・9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。

	医療分	子ども・子育て分	合計
所得割率	9.35%	0.25%	9.6%
均等割額	51,100円	1,400円	52,500円

◆令和8・9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。

(子ども・子育て分は8年度のみ適用料率で9年度は改めて決定します)

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。

$$\text{年間保険料} = \text{均等割額 } 52,500\text{円} + \text{所得割額 } \text{賦課のもととなる所得金額}(\%) \times 9.6\%$$

(上限85万円)※医療分  
(上限2万1千円)※子ども分

(※) 賦課のもととなる所得金額=令和7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8年度 保険料の仮徴収(年金天引き)を行います

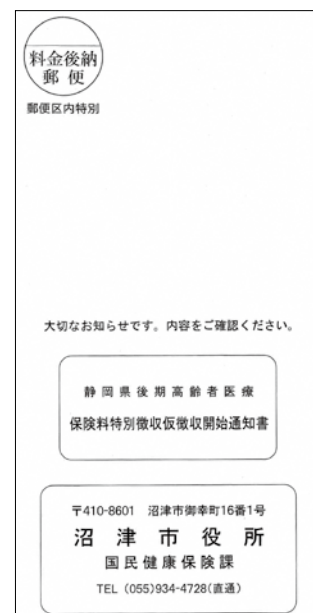
令和8年度の保険料決定は8月です。

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、<b>年金からの天引きが原則</b>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>※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。</p>	<p>特別徴収の対象とならない人は、<b>原則、口座振替</b>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)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年金額が年額18万円未満の人</li> <li>・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</li> <li>・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)</li> </ul>

# 体重チェックで健康づくり

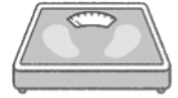
「体重」は健康のバロメーターのひとつです。毎日体重をチェックすることは、自分の健康状態を知ることができる一つの方法です。手軽に取り入れられる体重測定で健康づくりを始めてみませんか？

## 知っていますか？あなたの適正体重

自分の体重が**適正体重**かどうかは、**BMI**で確認することができます。

**BMI (Body Mass Index)**とは身長と体重から算出される肥満度を表す体格指数のことで、世界共通(18歳以上)で使われています。

$$\text{BMI} : \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} =$$



適正なBMIの範囲は年齢毎に異なります。  
健康に過ごしていくためには適正体重を認識し、  
維持していきましょう。

年齢	適正なBMIの範囲	やせ	肥満
18~49歳	18.5~24.9	18.4 以下	25.0 以上
50~64歳	20.0~24.9		
65~74歳	21.5~24.9		
75歳以上	21.5~24.9		

引用:日本人の食事摂取基準(2025年度版)

「肥満」は糖尿病や動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患を引き起こします。沼津市民は心疾患・脳血管疾患の死亡割合が県よりも多い状況です。「やせ」も健康への影響があります。特に高齢期は筋力低下や低栄養となり健康を崩しやすくフレイル(介護が必要になる前段階)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。

## 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。

### 年に1度の健診受診

体重のチェックに加え、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、毎年健診を受けることが重要です。

## これ1品で主食・主菜・副菜が全部そろろう！ワンパンビビンバ

### 材料 (2人分)

米……………1 合  
水……………180ml  
小松菜……………2 株  
にんじん……………1/2 本  
もやし……………1/2 袋  
サバ水煮缶……………1 缶  
焼き肉のたれ…大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
黒こしょう……お好みで  
コチュジャン…お好みで

### 作り方

1. 米を洗い、分量の水と一緒にフライパンに入れて10分おく。
2. にんじんは千切りまたはピーラーでささがきにし、小松菜は3cm幅に切る。サバ水煮缶は水をきり、焼き肉のたれをかけてよくほぐしておく。
3. 1を中火で加熱し、沸騰したらひと混ぜして米を平らにならし、蓋をして弱火で5分炊く。
4. 一度火を止めて蓋を開け、にんじん、小松菜、もやし、サバ水煮缶を乗せ、蓋をして再度火をつけ、さらに5分炊く。火を止めて10分蒸らす。
5. ごま油を野菜全体にかけ(お好みで黒こしょうとコチュジャンもかけ)、食卓へ運び、食べる直前に全体をよく混ぜる。

キムチや韓国のを  
プラスするとさらに  
本格的に！



炊飯時間でほぼ完成！  
直径20cm フライパン使用