



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!

国保

静岡県国民健康保険キャラクター
ヨーケンくん

年に1度の
健康チェックに
行きましょう!

年に一度の健康チェック

特定健診

40歳~74歳

- 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 後期高齢者医療制度のお知らせ

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



8月1日から保険証が変わります

給付係
055-934-4725

令和5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6年7月31日までです
- ※令和6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。
- 色はクリーム色です



現在お持ちの保険証(有効期限が令和5年7月31日までのもの)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いますので、確認してください。

マイナンバーカードが保険証として利用できます

給付係
055-934-4725

受付にカードリーダーがある病院や薬局では、マイナンバーカードが保険証として使えます。事前に「マイナポータル」やセブン銀行ATMなどから保険証としての利用登録を行ってお使いください。また、9月末までに登録するとマイナポイントが申請できます(ただし、令和5年2月末までに申請されたマイナンバーカードが対象です)。

「マイナ受付」で・・・

○いつもの診療・薬剤処方が変わります

過去に処方された薬や特定健診などのデータを医師や薬剤師と共有することで、自分で説明しなくてもデータに基づく最適な医療が受けられます。

○支払いが変わります

支払いが高額になった場合、限度額適用認定証の発行・医療機関への提示なしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。



※マイナンバーカードを紛失した場合は、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に連絡してください。「マイナ保険証」としての利用を一時停止できます。

限度額適用認定証の更新について

給付係
055-934-4725

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ください。

【手続きに必要なもの】

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



特定健診を受けましょう

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5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5年6月12日（月）～10月31日（火）

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▼



集団健診の申込
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人へ 【特定健診を受診した先着600名様限定！】
今年度特定健診を受けた結果や受診券を保健センターに持参すると、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4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4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5年4月1日現在で年齢が30歳以上で
令和4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5年4月2日から令和6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5年8月1日（火）～令和6年3月29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

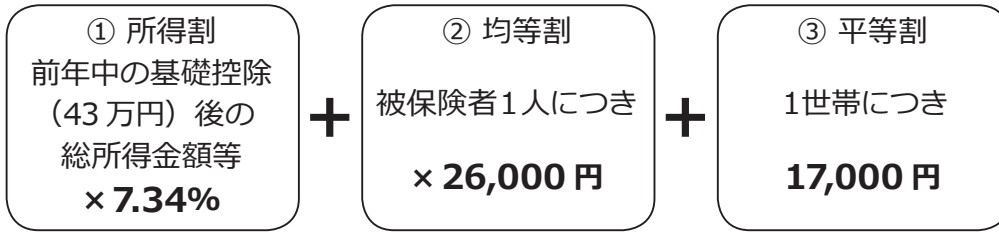
令和5年度の国民健康保険料が決まりました

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。

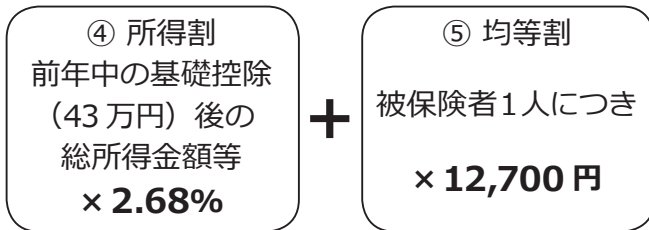
(A) 基礎賦課額 ①+②+③ (最高限度額65万円)

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。



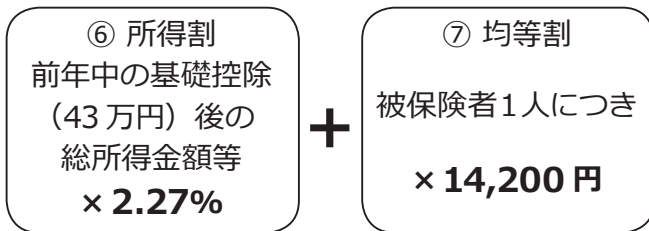
(B) 後期高齢者支援金等賦課額 ④+⑤ (最高限度額20万円)

「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。



(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。



保険料算定の見直しについて

国民健康保険法の改正に伴い、国民健康保険は県と市の共同運営となり、財政運営の責任主体は県が担うこととされました。静岡県では、県内の保険料水準の統一に向けて検討を行っており、本市では、県の運営方針で掲げている賦課割合とするため、平成30年度から基礎賦課額の賦課割合の段階的な見直しを行っております。

令和5年度は、所得割、均等割、平等割それぞれの金額を見直します。

※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

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)の令和4年中の所得の合計額	均等割平等割
43万円+(給与所得者等の数(※2)-1)×10万円 以下	7割軽減
43万円+(給与所得者等の数(※2)-1)×10万円+29万円 ×被保険者数※3 以下	5割軽減
43万円+(給与所得者等の数(※2)-1)×10万円+53.5万円 ×被保険者数※3 以下	2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。

国民健康保険料の決定通知書を送付します

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。

保険料は、国民健康保険加入者の前年中の所得をもとに、一人ひとり計算を行い、その世帯の合計額の通知書を世帯主に送付いたします。世帯主が職場の健康保険に加入していて、家族だけが国民健康保険に加入している場合についても通知書は納付義務者である世帯主に送付されます（国民健康保険法第76条）。

また、沼津市の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**です。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。



まだ口座振替の登録をされていない方は、次の方法により口座振替の登録をすることができます。

① Pay-easy（ペイジー）による申込み

ペイジーは、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だけで口座振替登録ができるサービスです。利用可能な金融機関についてはお問い合わせください。

持ち物：来庁者本人名義の金融機関のキャッシュカード・来庁者の顔写真付き身分証・保険証

場所：市役所1階国民健康保険課の窓口

② 金融機関での申込み

持ち物：保険証・通帳・届出印

③ 口座振替申込書（ハガキ）による申込み

国民健康保険料決定（変更）通知書等に同封された口座振替申込書に必要事項をご記入いただき、目隠しシールを貼って、郵便ポストにご投函ください。

保険料は期限内に納付してください

収納係
055-934-4727

- ① 期限に遅れた場合、督促手数料や延滞金が発生することがあります。
- ② 期限に遅れた分割納付を希望する場合、収納係に納付相談の上、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財産調査を行うことがあります。
- 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。

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	7月31日	第2期	8月31日	第3期	10月2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29日

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

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。

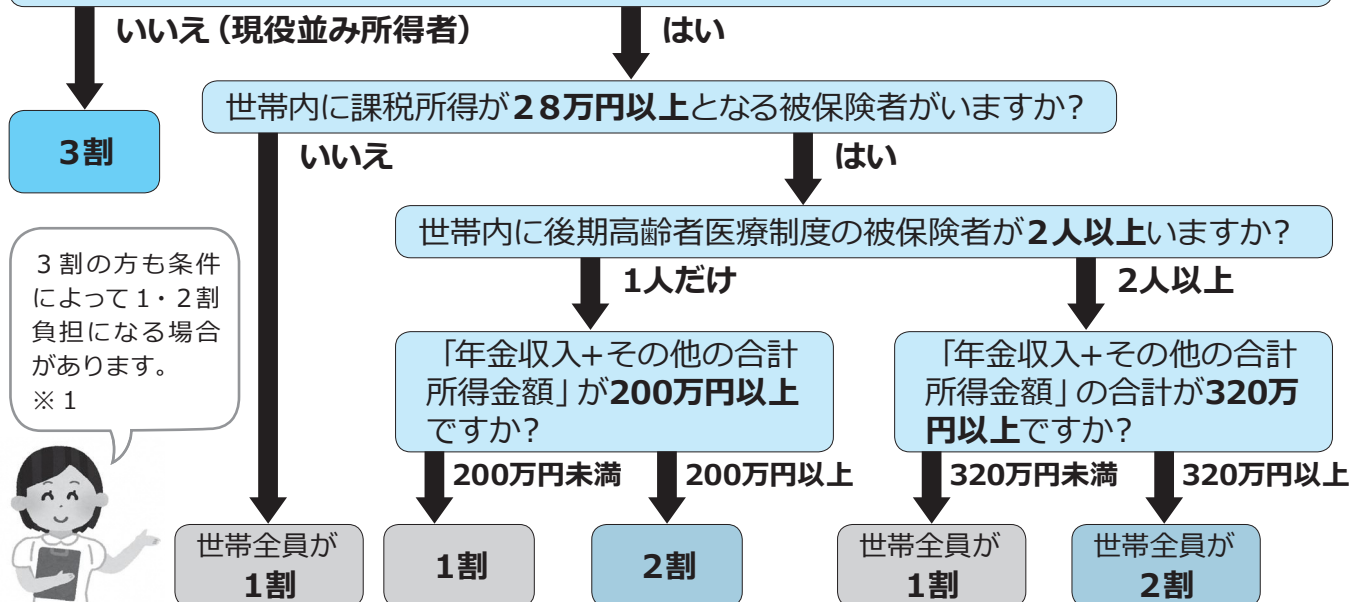
高齢者医療係
055-934-4728

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 交付年月日	
被保険者番号	
住所	見本
氏名	
生年月日	
資格取得年月日	
発効期日	
一部負担金の割合	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	静岡県後期高齢者医療広域連合 静岡県後期高齢者医療広域連合印

- 新しい保険証の色は【藤色】です。
- 現在使用されている保険証(オレンジ色)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、生年月日、性別、一部負担金の割合(1割・2割・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4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(医療費の自己負担額…1割・2割・3割)

あなたや同じ世帯にいる被保険者の令和5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?

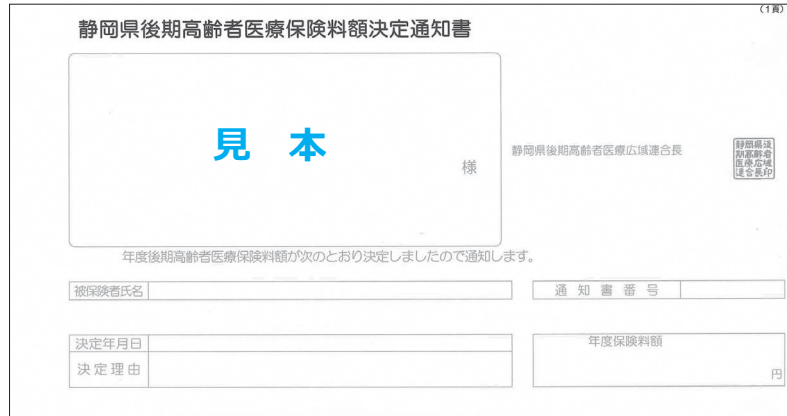


※3割の方で、下表のいずれかに該当する場合は、負担割合は「1割」または「2割」に変更されます。

後期高齢者医療制度の被保険者数	3割(現役並み所得者)の対象外となる判定基準
世帯に1人	収入額が383万円未満である
世帯に1人	同じ世帯に70歳~74歳の世帯員がいる場合、その方との収入額の合計が520万円未満である
世帯に2人以上	収入額が520万円未満である



年金天引き
または口座振替で保険料を納める人



納付書等で保険料を納める人

令和4年の1月から12月までの所得に基づいて令和5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5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5年度の保険料率等（静岡県内は一律）は、令和4年度と同じです。

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)
① 43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円以下のとき	7割(12,700円)
② 43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + (29万円 × 世帯の被保険者の数)以下のとき	5割(21,200円)
③ 43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + (53.5万円 × 世帯の被保険者の数)以下のとき	2割(34,000円)
①・②・③ 以外	軽減なし(42,500円)

後期高齢者の健康診査は無料で受けられます

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



出産育児一時金が増額となりました

給付係
055-934-4725

国民健康保険に加入している人が出産したときに世帯主に対して支給する出産育児一時金の支給額が、令和5年4月1日以降、**1児につき42万円から50万円に増額**となりました。

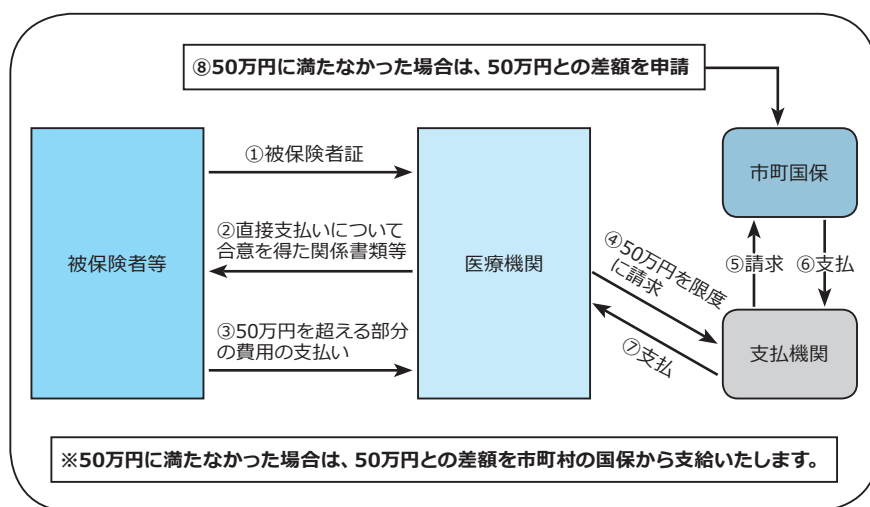
- 妊娠85日（4か月）以後の出産であれば、死産、早産、流産の区別なく、支給の対象となります。
- 令和5年3月31日以前に出産した場合の支給額は42万円となります。
- 出産日の翌日から2年を過ぎると申請できなくなります。
- 国民健康保険料を滞納している方は、出産育児一時金の全部または一部を、未納の保険料に充当させていただく場合があります。



【直接支払制度のご案内】

出産育児一時金の支給申請及び受取を、被保険者のみなさまに代わって、医療機関等が直接保険者（沼津市国保）へ行う制度です。これにより、みなさまが医療機関等の窓口で支払う出産費用は、出産育児一時金を上回った金額のみとなり、窓口での費用負担を軽減することができます。

制度の利用を希望する場合は、出産前に医療機関等と直接支払い制度を利用する旨の合意書を交わしてください。



レシピの紹介 ～食欲がないときは酸味をプラス～

健康づくり課
055-951-3480

夏バテや疲労で食欲が落ちている時の食事は、酸味やさわやかな香りを加えると食べやすくなります。また、油をたくさん使う炒め物や揚げ物よりも、蒸したり茹でたりする方が、胃に負担がかかりません。今回のレシピは、梅と薬味でさっぱり食べられる1品です。

材料（2人分）

- ・鶏むね肉 1/2枚
- ・片栗粉 大さじ2
- ・きゅうり 1本
- ・大葉 4枚
- ・梅干し 1粒
- ・ポン酢醤油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・ごま お好みで

＜鶏むね肉ときゅうりの梅あえ＞

1. 鶏むね肉を1口大のそぎ切りにして、片栗粉を薄くまぶす。
2. 鍋に湯を沸かし、1を3～5分茹でて火を通す。
3. 水にとって冷まし、さらしやペーパータオルで水気をふきとる。
4. きゅうりは麺棒や包丁でたたいて割り、3cm幅に切る。
5. 梅干しは種をとりペーストにする。
（ねりうめなら小さじ1）
6. 大葉は細かくちぎるか、千切りにする。
7. 梅とポン酢醤油を混ぜた中に、
ごま以外の食材を全て加え、あえる。
8. 皿に盛りつけて、上にごまをふる。

