



国保だより

令和6年3月発行

第 89 号

こころの健康～ストレスとの上手な付き合い方～



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 一部手続きの電子申請に関するお知らせ

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▶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。



特集 こころの健康 ～ストレスとの上手な付き合い方～

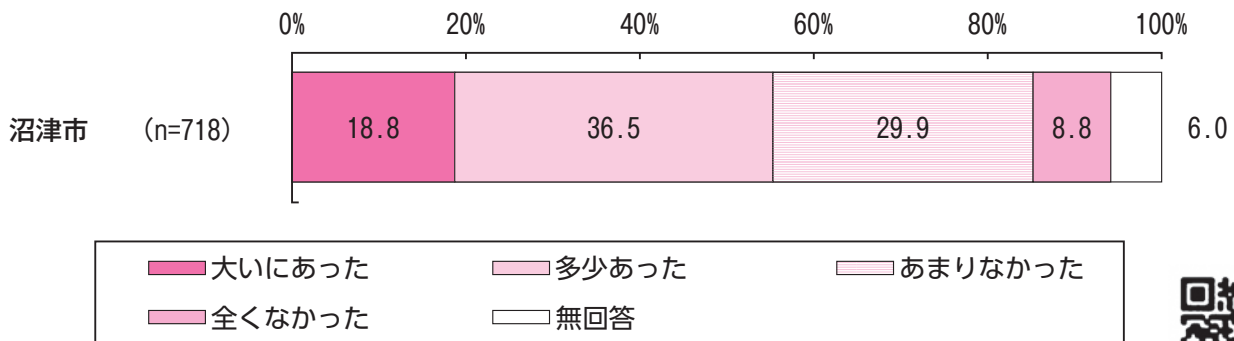
日々の生活の中で、ストレスやこころの病気について耳にすることもあるかと思います。ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想されるかもしれませんが、しかし、進学や就職、結婚といった喜ばしい出来事もストレスの原因となります。ストレスは誰もが感じるもので、こころの病気も決して特別ではなく誰にでも起こりうることです。

ご自身や周りの方がストレスと上手につきあい、安心して暮らしていくために、こころの健康づくりについて考えてみましょう。

〈沼津市民のストレスの状況について〉

令和4年9月に実施した、市民を対象とした意識調査の結果から、この1カ月間においてストレスが大いにあった・多少あったと回答した人を合わせると55.3%となり、半数以上の方がストレスを感じているという結果になっています。

●この1カ月間における不満・悩み・苦勞等によるストレスの有無について



沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査の詳細及び調査結果はこちら⇒



〈沼津市の自殺の状況について〉

沼津市の自殺者数は年によって増減はあるものの、平成26年以降は毎年40人前後で推移することが多くなっています。また、自殺死亡率は国や静岡県よりも高い数値で推移しています。

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

3月は自殺対策強化月間

様々なストレスを抱えやすいこの時期は自殺者が最も多くなる傾向にあります。自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺予防のための相談事業や啓発活動の強化に取り組んでいます。

自殺で亡くなる方は、孤立した状況に陥っていることが多く、周囲の気づきが、かけがえのない「いのち」を守ります。身近な人のいつもと違う様子に気づき、相談機関へつなぎながら、寄り添い、見守りましょう。

ストレスのサインに気づく

ストレス対策の基本は、自分のストレスに気づくことです。ストレスサインは人によりそれぞれ違います。ストレスを受けている時にどんなサインが出ているのか、目を向けてみてください。

自分のストレスサインに気づくことができるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアを早めにとれるようになります。

からだのサイン

- 頭痛・肩こり・腰痛
- 眠れない
- 食欲低下
- 体重減少
- めまい・耳鳴り
- 下痢・便秘

こころのサイン

- 気分が落ち込む
- 不安になる
- イライラする
- やる気がでない
- 楽しめない

行動のサイン

- いつもより仕事に時間がかかる
- ミスの増加
- 口数が減る
- 飲酒や喫煙量の増加
- 人付き合いを避ける

ストレスと上手に付き合う

ストレスのサインに気づいたら、早めのセルフケアでストレスと上手に付き合しましょう。

生活リズムを整え、質のよい睡眠をとること、バランスの取れた食事や適度な運動の習慣を心がけ、こころの健康のために音楽鑑賞や旅行、温泉、料理など、自分なりのリフレッシュ方法を見つけることが大切です。

生活リズムを整える

規則正しく生活することで、自律神経の乱れを整えて免疫力を高め、ストレスに負けない体をつくります。

●生活リズムを整えるポイント

- ①起床・就寝時間のある程度決める
- ②朝食をきちんと食べる

質の良い睡眠

ストレスケアの基本は睡眠です。睡眠には疲労回復・情緒の安定・ストレスの軽減等の効果があります。

●快眠ポイント

- ①毎朝定時に起床し日光を浴びる
- ②就寝前のスマホやパソコンの利用を控える

バランスの取れた食事をする

栄養バランスを整えると、病気やストレスへの抵抗力を高めることができます。特に、ストレスへの耐性を高めるビタミンB群、ビタミンC、カルシウムを積極的に摂りましょう。

ビタミンB群：豚肉、玄米、レバー、うなぎ

ビタミンC：野菜、果物、いも類

カルシウム：牛乳、乳製品、小魚、大豆製品

誰かに話す

自分でうまく対処できない時は、1人で抱え込まず周囲に相談しましょう。1人で考えるより、よりよい問題解決の糸口が見つかることが期待できます。

こころの悩みに関する
相談機関一覧



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（または同じ世帯の人）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。

	こんなとき	持ち物
加 入	職場の健康保険をやめたときなど	<ul style="list-style-type: none">・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）・顔写真付きの本人確認ができるもの（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。

	こんなとき	持ち物
脱 退	職場の健康保険へ加入したときなど	<ul style="list-style-type: none">・国民健康保険の保険証・新しい保険証または加入連絡票・顔写真付きの本人確認ができるもの（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。

※脱退の手続きは電子申請でも受け付けています。電子申請についての詳細は裏表紙をご確認ください。

給付係

055-934-4725

マイナ保険証をつくりましょう

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（マイナ保険証）として使えます。事前に保険証としての利用登録を行ってお使いください。受診する医療機関等の顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができるほか、自身のスマートフォン等を使用したマイナポータルアプリや、セブン銀行のATMからでも事前の利用登録が可能です。

詳細は厚生労働省のホームページでご確認ください。

厚生労働省HPはこちら



「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。



※紙の保険証は令和6年12月2日以降発行されなくなります。（12月1日時点でお手元にある保険証は、保険証に記載の有効期限まで使えます。）

※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。

収納係
055-934-4727

国民健康保険料口座振替の申込がWebでできます。

Web口座振替受付サービスとは、口座振替の申込手続き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うサービスです。

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なく申込ができます。便利なWeb口座振替受付サービスをぜひご利用ください。

沼津市のHP か右のQRコードから受付サイトに行くことができます。

沼津市HP→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）



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

利用可能な金融機関等、詳細については、受付サイトをご確認ください。

受付サイトURL

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

収納係
055-934-4727

ショートメッセージによる催告を実施しています

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を送信しています。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。

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。

収納係
055-934-4727

自動音声電話による催告を実施しています

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。

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。

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、夜間窓口開設時に収納係（055-934-4727）へ電話してください。

開設時間	令和6年									令和7年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
午後7時まで	8 (月)	28 (火)	13 (木)	26 (金)	26 (月)	10 (火)	31 (木)	11 (月)	13 (金)	28 (火)	20 (木)	28 (金)

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や自動音声電話による催告では、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6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。

令和6・7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。

所得割率	9.49% (8.80%(*2))
均等割額	47,000円

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。

◇令和6・7年度の保険料計算方法は次のとおりです。静岡県内は一律です。

年間保険料 (R6 上限 73万円)(*3) (R7 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% ((*2) 8.80%)
--	---	------------------------	---	---

(※1) 賦課のもととなる所得金額 = 令和5年中の所得 - 43万円(旧ただし書き所得)

(※2) 旧ただし書き所得が58万円以下の方の令和6年度適用所得割率

(※3) 令和6年度に75歳になられた方は上限80万円

※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6年度 保険料の仮徴収（年金天引き）を行います

令和6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
<p>年金を受給している人は、年金からの天引きが原則です。</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>特別徴収の対象とならない人は、口座振替や納付書により保険料を納めていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 年金額が年額18万円未満の人 • 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



料金後納郵便
郵便区内特別

大切なお知らせです。内容をご確認ください。

静岡県後期高齢者医療
保険料特別徴収仮徴収開始通知書

〒410-8601 沼津市御幸町16番1号
沼津市役所
国民健康保険課
TEL (055)934-4728(直通)

こんなときはどうする？ Q&A

高齢者医療係
055-934-4728

Q 保険証を失くしてしまった時の再交付はどうすればよいか？

A 顔写真付きの本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）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申請してください。本人及び同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、即日交付ではなく保険証は郵送となります。

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 限度額証を提示すると、病院窓口での負担額が少なくなる場合があります。発行できない方もいますので、自分は該当するかどうかまずは電話でお問い合わせください。



賦課係

055-934-4726

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5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



賦課係

055-934-4726

保険料がスマートフォン決済アプリで支払えます

今までのスマートフォン決済アプリによる納付方法（PayPay、LINE Pay）に加えて、4月から au PAY、d払い、PayB、J-Coin Pay による国民健康保険料の納付が可能となります。納付書に印刷されているコンビニ収納用バーコードを読み取ることで、「いつでも」「どこでも」保険料を納付することができます。

国民健康保険等に関する一部手続きが電子申請できるようになりました

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るようになりました。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）の入力が必要になります。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。

電子申請はこちらから



〈電子申請が可能な手続き〉

国民健康保険に関する手続き

- 国民健康保険脱退届
- 非自発的失業者軽減申請
- 産前産後期間軽減申請
- 保険料納付済額確認票交付



■お問い合わせ：賦課係（055-934-4726）

後期高齢者医療制度に関する手続き

- 限度額適用認定証交付申請
- 後期高齢者医療簡易申告
- 保険料納付済額確認票交付
- 被保険者証再交付申請
- 医療費通知再発行申請

■お問い合わせ：高齢者医療係（055-934-4728）

※国民健康保険への加入手続きや保険証の再交付申請など、電子申請に対応した手続きを拡大するよう現在準備を進めています。電子申請可能な手続きは随時、ホームページ等でお知らせします。