

くにたち国保だより

編集・発行
国立市健康福祉部保険年金課国民健康保険係
〒186-8501 国立市富士見台 2-47-1
TEL 042-576-2124(直通) FAX 042-576-0264
✉ sec_hokennenkin@city.kunitachi.lg.jp

各紙面の
記事

2面

- ・歯科健診を上手に活用しましょう
- ・歯周病と全身の健康

3面

- ・がん検診を受けていますか？
- ・検診のご案内

4面

- ・令和6年度の保険税
- ・健康保険証の廃止

国民健康保険の加入・脱退の手続きはお済みですか？

日本では、すべての人が安心して医療を受けられるように、以下の3つの健康保険のうち、いずれかに加入する必要があります(国民皆保険制度)。健康保険には重複して加入できません。加入している健康保険から別の健康保険に変更となる場合は、切り替え手続きが必要です。

あなたが加入している健康保険はどれですか？

保険の種類	①被用者保険	②後期高齢者医療保険	③国民健康保険
加入する方	会社員や公務員等の被用者とその扶養家族	75歳以上の方	農業や自営業者等、左記①②の保険に未加入の方

※①③の健康保険に加入している方が75歳になると、本人の手続きなしで自動的に②の健康保険に切り替わります。
75歳到達後は、①③の保険証を使用することはできません。

よくあるお問い合わせ

- (1) 新たに就職し勤務先の健康保険に加入しました。国民健康保険の手続きは必要ですか？
- ➡ 脱退の手続きが必要です。勤務先の健康保険証と国民健康保険証を持って、国民健康保険係の窓口までお越しください。
- (2) 会社を退職し勤務先の健康保険を脱退しました。国民健康保険に加入するにはどうすればよいですか？
- ➡ 勤務先の健康保険の資格喪失日や退職日がわかる書類が必要です。それらの書類を持って、国民健康保険係の窓口までお越しください。

手続きをしないでいると

左記(1)の場合
切り替え手続きをせずに、国民健康保険証を使用して医療機関を受診すると、後日その期間の医療費を市に返還することになります。また、勤務先の保険と国民健康保険とで、二重に保険税(料)がかかります。

左記(2)の場合
無保険であるため、医療機関を受診する場合、10割負担となります。

問 保険年金課国民健康保険係 TEL 576-2124

大切なお知らせです！ 8月が高齢受給者証・限度額適用認定証の更新月です

8月からの高齢受給者証・限度額適用認定証について

70歳以上の方

高齢受給者証

自動的に更新されます。7月末までにお手元に届くよう発送します。

限度額適用認定証

6月に郵送した申請書を提出済みの方には、7月末までにお手元に届くよう発送します。

70歳未満の方

限度額適用認定証

令和6年7月31日(木)までのものをお持ちの方には、7月上旬に、申請の案内を郵送します。郵送による申請の場合は、届き次第順次発送します。窓口での申請の場合は、原則即日交付します。
※窓口の混雑緩和のために、郵送による申請をご検討ください。

よくあるお問い合わせ

- Q. 限度額適用認定証は必ず申請する必要がありますか？
- A. 入院・手術等で、医療機関からの請求が高額になる場合、あらかじめ限度額適用認定証を提示すれば、窓口負担が自己負担限度額までになります。継続的に高額な医療費が発生している場合などを除いては、必ずしもすぐに申請しなければならないものではありません。
- Q. 限度額適用認定証が交付されない場合がありますか？
- A. 下記の場合は交付できません。
- ▶ 同一世帯の国民健康保険加入者に、令和5年度住民税の申告がない方がいる場合
 - ▶ 前年度以前の国民健康保険税に未納がある場合

※70歳以上の方で、自己負担限度額の区分が「一般」および「現役並所得Ⅲ」に該当する場合は、限度額適用認定証の申請は必要ありません。交付要件に該当するか不明な場合は、問までご相談ください。

郵便事情により、お届けが7月末ごろになる可能性があります。お急ぎの場合は、事前に問までご連絡ください。

問 保険年金課国民健康保険係 TEL 576-2124

無料の歯科健診を上手に活用しましょう！

歯科健診はなぜ大事？

歯周病は歯周病原菌による感染症で、早ければ10代から発症することがある疾患です。初期はちょっと歯肉から出血する程度でほとんど自覚症状がなく、自覚症状を感じるころにはすでにかかり進行している場合が多いことが特徴です。自分では病気の進行に気が付きにくいので、定期的な歯科健診が重要になります。

～20歳・30歳の歯科健診がスタート～

市では40歳以上の市民の方に無料の歯科健診を行っています。また、令和6年度から、年度内に20歳・30歳になる方にも無料の歯科健診を開始しています。

年度内に20歳・30歳になる方は5月中旬に受診券を郵送しています。受診期間は令和7年2月28日(金)までです。

40歳以上の市民の方には、下表のとおり受診券を郵送しています。国民健康保険に加入の方には、内科健診の通知に受診券を同封しています。

国立市歯科医師会加入の歯科医院に予約し、必要書類を持って受診してください。

40歳以上の方の受診期間

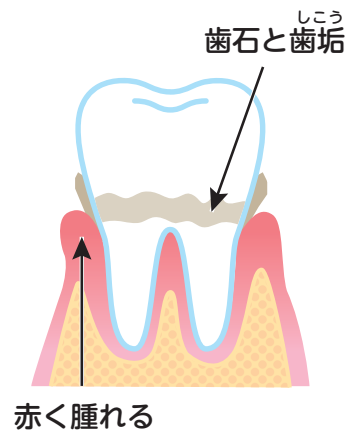
誕生月	受診券発送予定	受診期間
4月～6月	4月末	5月1日(水)～7月31日(水)
7月～9月	6月末	受診券到着後～9月30日(月)
10月～12月	9月末	受診券到着後～12月28日(土)
1月～3月	11月末	受診券到着後～2月28日(金)



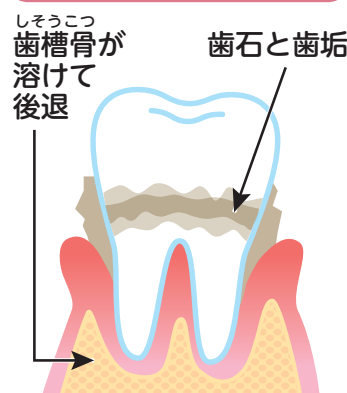
1. 正常な状態



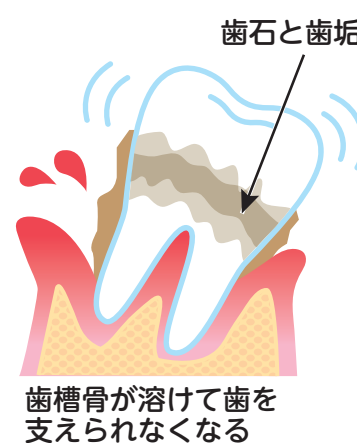
2. 歯周病



3. 中等度歯周病



4. 重度歯周病



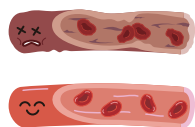
問 保健センター TEL 572-6111

歯周病と全身の健康

歯周病は口の中だけにとどまらず、全身の健康に影響を及ぼすことが報告されています。特に糖尿病との関連は強く指摘されており、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。歯周病を治療すれば、生活習慣病の予防・改善が期待できます。

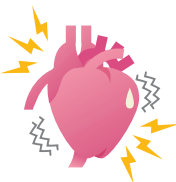
■動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌が、動脈硬化のリスクを高めます。



■心内膜炎・心筋梗塞

歯周病の原因菌が血管を通して心臓に入り、悪影響を及ぼします。



■肺炎

歯周病の原因菌を多く含む唾液や食べ物が肺に入ると、肺炎の原因となります。



■早産・低体重児

歯周病の原因菌が、早産や低体重児出産に関与しているといわれています。



■がん

歯周病の原因菌が、がんを発症させるリスクを高めるといわれています。



■脳梗塞・認知症

動脈硬化は脳梗塞の原因となり、脳の血管の詰まりは認知症につながります。



■骨粗しょう症

歯周病の原因菌が、骨粗しょう症に関与していることが報告されています。



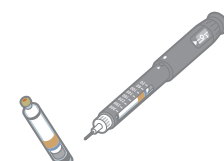
■肥満

歯周病の原因菌が血管を通して肝臓に入ると肥満を促進するといわれています。



■糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めます。



問 保健センター TEL 572-6111

自分のために！ 大切な人のために！ がん検診を受けていますか？

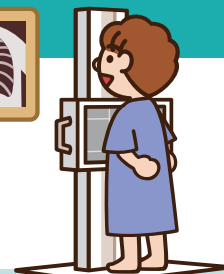
「がん」は死因の第1位で、年間約100万人が新たに「がん」にかかっています。
早期がんは自覚症状がないことが多いため、がん検診を受けましょう。
下記のとおり、40歳以上の方を対象に、胃・肺・大腸がん検診を実施します。

胃・肺・大腸がん(バス検診車)検診実施

実施日 9月28日(土) **申込期間** 7月3日(水)～8月6日(火)
場所 保健センター(富士見台3-16-5)

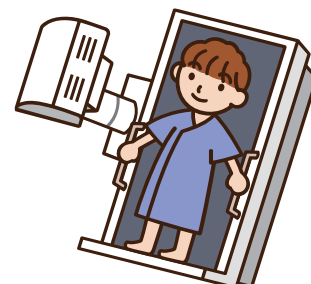


バス検診申込
二次元コード



検診内容

- ◆胃がん検診 胃部レントゲン検査(バリウム)
 - ◆肺がん検診 胸部レントゲン検査、^{かくたん}喀痰検査
(喀痰検査は50歳以上、1日の喫煙本数×喫煙年数=600以上で検査を希望する方)
 - ◆大腸がん検診 便潜血反応検査
- ※誕生月の特定健診とあわせて大腸がん検診を受ける方は、上記の大腸がん検診は受けられません。



対象 国立市民で、検診日時点で40歳以上の方
(前年度市の検診を受けた方は、10カ月以上の間隔をあけてください)
定員 70名 ※申込多数時抽選(受診できない方には、電話または郵送でご連絡します)
費用 無料

申込方法 申込フォーム・電話・メール・はがき・ファクスのいずれかより

問 〒186-0003 富士見台3-16-5
保健センター(がん検診担当)
TEL 505-7030 (平日午前8時30分～午後5時)
FAX 574-3930
✉ gankenshin@city.kunitachi.lg.jp



がん検診ご案内
二次元コード

メール、はがき、ファクスの方は、次の必要事項をご記入ください。

- | | |
|-----------|------------|
| ①氏名(ふりがな) | ⑤電話番号 |
| ②生年月日(年齢) | ⑥希望する検診の種類 |
| ③性別 | ※喀痰検査を希望する |
| ④住所 | 方は、喫煙指数 |
| | (○本×○年=○) |

1年に
1回

内科の健診で体の状態を確認しませんか？

令和6年度の健診が始まりました。
昨年度健診を受けそびれてしまった方、今まで一度も受診したことがない方は、自身の身体を知るためにも、今年度は健診を受けましょう。

健診を受けている方は、健診を受けていない方と比較して約14,000円医療費が少なくなっています！

国保データベース
「地域の全体像の把握」令和5年度(累計)より

特定健診

無料

令和7年3月31日(月)時点で40歳以上の国立市国民健康保険加入者に、特定健診受診券を誕生月ごとに郵送しています。

今後は、10月～12月生まれの方には9月末、1月～3月生まれの方には11月末に受診券を郵送する予定です。
早めに受診したい方、受診期間が過ぎた方、年度途中で国立市国民健康保険に加入した方は、必要書類を郵送しますので、**問**までご連絡ください。
受診の最終期限は、令和7年2月28日(金)までです。



市HP
二次元コード

問 保健センター **TEL** 572-6111

人間ドック

※要事前申請

一部助成
(2万円)
※自己負担あり

国立市国民健康保険加入者を対象に、人間ドック利用料金の一部を助成しています。40歳未満の方もご利用いただけます。40歳以上の方は、特定健診または人間ドックのいずれか1つの受診となります。

申込方法

- 1 市が契約している検査機関に予約する。
- 2 検査日の10日前までに、保険証と検査日が確認できる書類を持って、**問**の窓口にて、利用券の交付を受ける。
- 3 検査当日、検査機関へ利用券を提出し、本人負担額を支払う。
受診期間は、令和7年2月28日(金)までです。

検査項目・自己負担額は、検査機関によって異なります。
利用案内を、**問**で配布しています。
市HPからもご覧いただけます。



市HP
二次元コード

問 保険年金課国民健康保険係
TEL 576-2124

令和 6 年度国民健康保険税について

国民健康保険税納税通知書を郵送します

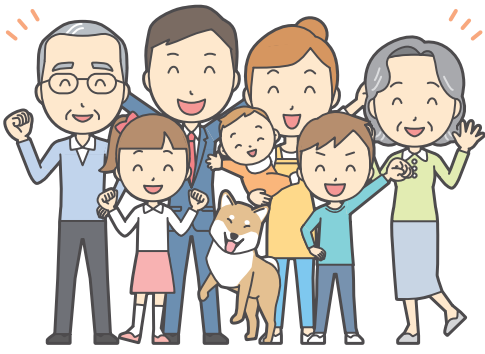
令和6年度の国民健康保険税納税通知書は、7月中旬以降に郵送予定です。下旬になっても届かない場合や、すでに別の健康保険に加入している場合などは、**問**までご連絡ください。

令和6年度国民健康保険税を改定します

令和6年度の国民健康保険税について、下記①②のとおり、課税限度額の引き上げおよび均等割額の軽減判定所得基準を見直します。詳細は、市 **HP** をご覧ください。



▲R6国保税
二次元コード



①課税限度額の引き上げ ～総額2万円の引き上げ～

	医療給付分	後期高齢者支援金等分	介護納付金分	計
改定前	65 万円	<u>22 万円</u>	17 万円	<u>104 万円</u>
改定後	65 万円	<u>24 万円</u>	17 万円	<u>106 万円</u>

※保険税率の改定はありません。
※介護納付金分は、40歳～64歳の被保険者が対象です。

②均等割額の軽減判定所得基準の見直し ～軽減対象範囲の拡大～

軽減割合	(改正前) 軽減対象所得範囲	(改正後) 軽減対象所得範囲
7 割	43 万円以下	改正なし
5 割	43 万円 + <u>29 万円</u> × 被保険者数 + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)	43 万円 + <u>29.5 万円</u> × 被保険者数 + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)
2 割	43 万円 + <u>53.5 万円</u> × 被保険者数 + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)	43 万円 + <u>54.5 万円</u> × 被保険者数 + 10 万円 × (給与所得者等の数 - 1)

※被保険者数には、同じ世帯の中で国民健康保険被保険者から後期高齢者医療被保険者に移行した者を含みます。

問 保険年金課国民健康保険係 **TEL** 576-2124

12 月 2 日(月)に健康保険証が廃止になります

国の法改正により、従来の健康保険証は12月2日(月)に廃止され、新規での発行は終了します。そして、健康保険証はマイナンバーカードと一体化した『マイナ保険証』を使用することを基本とする仕組みに移行します。

現在お持ちの健康保険証は、有効期限が切れるまでは廃棄しないでください

健康保険証をお持ちの方は、12月2日(月)以降も、最長1年間は保険証に記載された有効期限(国立市国保の最長有効期限:令和7年9月30日(火))まで使用できます。
※保険証の記載内容に変更があった場合や、破損・紛失等した場合は、有効期限前に使用できなくなりますので、ご注意ください。

マイナ保険証をお持ちでない方には、『資格確認書』を交付します

12月2日(月)以降、『マイナ保険証』をお持ちでない国民健康保険の加入者には、国民健康保険への加入や転居など、健康保険証の記載内容を変更する手続きの際に、健康保険証の代わりとなる『資格確認書』を交付します(『マイナ保険証』をお持ちの場合は、ご自身の資格情報を簡易に把握できるよう、『資格情報のお知らせ』を交付します)。
『資格確認書』を医療機関に提示することで、今までどおり受診できます。

こんな時はどうすればいいの？

- (1)『資格確認書』は申請しないともらえないの？
➔12月2日(月)以降に国民健康保険に加入した方には、加入の手続きの際にお渡ししますので申請は不要です。また、12月2日(月)より前に国民健康保険に加入している方で必要な場合は、申請により窓口・郵送で交付します。
なお、12月2日(月)より前に国民健康保険に加入していて、『マイナ保険証』をお持ちでない方全員に、健康保険証の有効期限が切れる前に『資格確認書』をご自宅等に郵送する予定です。申請は不要です。
- (2) 12月2日(月)以降に市内で引っ越しをする予定です。新しい住所の健康保険証が欲しいのですが、発行できますか？
➔発行済みの健康保険証の記載内容に変更があっても、12月2日(月)以降、健康保険証は発行できません。代わりに、『資格確認書』をお渡しします。
- (3)『マイナ保険証』を取得するにはどうすればいいの？
➔マイナンバーカードを取得していない方は、まずはマイナンバーカードを取得する必要があります。
マイナンバーカード取得後、以下の①～③いずれかの方法でマイナ保険証にすることができます。
①スマートフォンやパソコンから、マイナポータルで登録する。
②セブン銀行のATMを利用し登録する。
③マイナンバーカード読み取り専用のカードリーダーが設置してある、医療機関や薬局で登録する。
※登録には、マイナンバーカード作成時に設定した4桁の暗証番号が必要です。
※①～③いずれの方法でも登録ができない場合は、**問**までお問い合わせください。
問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 (5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください)
受付時間:午前9時30分～午後8時(土・日曜・祝日は午後5時30分まで)(年末年始を除く)



注意 マイナンバーカードは、市民の申請に基づき交付されるものであり、取得は任意です。