



国保だより

No. **48**
夏号
令和4年8月発行



受けよう! 健(検)診



国民健康保険加入の40歳から74歳のみなさま、特定健診はお済みですか？

1万円相当の健診が無料で受けられます!!
大好評プレゼントキャンペーンも実施します。

特定健診は、内臓脂肪の蓄積に起因する高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。保健センターが実施するがん検診・肝炎検診等と同時に受診できます。医療機関では、新型コロナウイルスの感染予防に配慮して実施しています。「受診控え」せず1年度に1回受診して、ご自身の健康管理にお役立てください。

期 間 令和5年2月28日(火)まで

健診項目 診察(問診・計測)、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査、眼底検査(健診結果等を踏まえ、医師が判断して実施)

受診方法 市内特定健診実施医療機関に健康保険証と受診券を持って受診してください。

※医療機関によって予約が必要な場合がありますのでご注意ください。

※受診を希望される方でお手元に特定健診受診券が見当たらない場合は、国保年金課までご連絡ください。

令和4年度特定健診受診プレゼントキャンペーン

- 対 象：①初めて受診・3年以上連続受診の方から抽選
②令和4年度末年齢が40歳で特定健診を受診された方全員
- プレゼント内容：①掃除機、電動歯ブラシ、特定保健用食品(お茶)、鉢花等
②ひなちゃんオリジナルタオル(①に当選した方を除く)
- 抽選・発表：厳正な抽選のうえ当選者の発表は、当選通知又は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※詳細は市ホームページ又は広報7月号をご覧ください

特定保健指導について

特定健診の結果により、対象となられた方(右図参照)には、「特定保健指導利用券」をお送りします。

皆さまがこれから先も健康に過ごしていけるように、保健師・管理栄養士等が約3か月にわたってサポートする無料のプログラムです。参加者にはひなちゃんオリジナルタオル等のプレゼントがあります。ぜひご参加いただきご自身の生活習慣を見つめなおしてみましよう。



ひなちゃんも一緒に健康管理!

特定保健指導対象者選定の流れ

★対象者はこのように選ばれます。

①. 腹囲	②. BMI
男性85cm以上女性90cm以上	①の腹囲未滿だが、BMI25以上

血 圧	収縮期(最高)血圧 130mmHg 以上または 拡張期(最低)血圧 85mmHg 以上	<input type="checkbox"/>
脂 質	中性脂肪 150mg/dL 以上または HDLコレステロール 40mg/dL 未滿	<input type="checkbox"/>
血 糖	空腹時血糖 100mg/dL 以上または HbA1c 5.6% (NGSP 値) 以上	<input type="checkbox"/>
喫 煙	喫煙歴あり (他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)	<input type="checkbox"/>

①で☑が1個

②で☑が1~2個

動機付け支援

①で☑が2個

②で☑が3個

積極的支援



所得の申告をお願いします

国民健康保険の加入者は、収入・所得がなくても申告が必要です。

国民健康保険では、前年の所得により国民健康保険税（以下「保険税」）の所得割の算定を行うほか、保険税の軽減判定や、高額療養費の自己負担限度額の判定などにも所得を用います。

保険税の軽減や自己負担限度額などを正しく判定するため、世帯主、被保険者および特定同一世帯所属者※は、毎年所得の申告が必要です。一人でも未申告の方がいると軽減等の判定ができないため、**必ず申告をお願いします。**

※特定同一世帯所属者とは、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した方で、継続して同一の世帯に属する方です。

【申告をしないと】

- **保険税の軽減措置が適用されません**
一定の基準以下の収入の場合でも、軽減判定ができないため、税額が高くなります。
- **高額療養費の自己負担限度額が判定できません**
所得区分の判定ができないため、窓口で支払う自己負担額が高くなります。
- **高齢受給者証の負担割合が判定できません**
一定の基準以下の収入の場合でも、窓口の負担割合が3割負担となります。

【申告が必要な方】

- 鴻巣市の国民健康保険に加入している世帯の世帯主、被保険者および特定同一世帯所属者で、令和4年4月1日現在16歳以上の方（**配偶者や学生等で家族の扶養親族であった場合でも申告がないと軽減等の適用を受けることができません。**）

【次に該当する方は申告の必要はありません】

- 所得税の確定申告や、市県民税の申告をした方
- 給与収入のみで、給与支払報告書が会社から市役所に提出されている方
- 公的年金のみで、公的年金支払報告書が市役所に提出されている方
- 令和4年4月1日現在16歳未満で、家族の扶養親族となっている収入のない方

【申告場所】

- 令和4年1月1日に住民登録していた市区町村へ申告してください。
- 令和4年1月1日現在、鴻巣市に住民登録している方は、鴻巣市へ申告してください。
- 鴻巣市以外の市区町村に申告している場合は、国保年金課までご連絡をお願いします。
- 令和4年1月1日現在で日本国内に住所を有していない等の場合は、国保年金課にて簡易申告を受け付けます。

【鴻巣市へ申告する場合】

- **令和3年中に収入がない場合の申告（遺族年金、障害年金を受給している場合も含む）**
鴻巣市役所 国保年金課、吹上・川里支所福祉グループで受け付けます。
「マイナンバーカードまたは通知カード※」「届出人の本人確認書類（運転免許証等）」を持参し、申告してください。
- **令和3年中に収入がある場合の申告**
事前に鴻巣市役所税務課（Tel048-541-1321(代表)）に連絡し、申告時に必要な書類を確認してください。

※通知カードについては、住所、氏名等に変更がない場合に限り、マイナンバーを証明する書類として使用できます。



未就学児の均等割額が軽減されます

令和4年度より、小学校入学前の子ども（未就学児）の均等割額が半額になります。医療分、支援金分合計の均等割額33,000円が半額の16,500円となります。前年の所得が一定基準以下のため均等割軽減が適用されている世帯の場合は、軽減後の未就学児の均等割額の半額が軽減されます。

また、18歳未満の被保険者が3人以上いる世帯の第3子以降の均等割額を全額減免する多子減免についても、令和4年度も延長することとし、多子世帯の均等割額の負担を軽減しています。



保険税の納付は原則口座振替となります

保険税は、国保加入者の医療費や後期高齢者医療制度、介護保険制度を支える大切な財源です。必ず納期限までに納めてください。

納付方法は、口座振替または納付書で納める普通徴収と、年金からの引き落としで納める特別徴収があります。

1. 普通徴収

口座からの自動引き落とし（口座振替）と、金融機関等での納付書による納付です。

令和元年12月より、市では普通徴収での納付については原則口座振替による納付となります。

現在、納付書で納めている方は、便利で納め忘れのない口座振替への切り替えをお願いします。

【口座振替の申込み方法】

鴻巣市役所国保年金課、吹上・川里支所福祉グループの窓口または、市指定の金融機関へ直接お申し込みください。

【お持ちいただくもの】

「預貯金通帳」「通帳の届出印」「届出人の本人確認書類（運転免許証等）」

※ペイジー口座振替取扱金融機関については、キャッシュカードのみ（通帳・届出印不要）で手続きが行えます。利用できる金融機関等については国保年金課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

2. 特別徴収

世帯主の年金から保険税を天引きする納付方法です。

次のすべてにあてはまる世帯が特別徴収の対象となります。

1. 世帯主が国民健康保険に加入している。
2. 世帯の国民健康保険加入者全員の年齢が65歳から74歳までである。
3. 特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上である。
4. 介護保険料と保険税の合算額が、特別徴収の対象となる年金額の2分の1以下である。

※年度途中で75歳年齢到達により国保資格を喪失される場合、その年度当初より普通徴収になります。

※特別徴収対象者であっても、保険税の滞納がない場合は申し出により口座振替による納付に変更することも可能です。ご希望の方は、国保年金課までお問い合わせ下さい。（納付書による納付への変更はできません。）

令和4年度 国民健康保険税率

令和4年度の税率と課税限度額は右記のとおりです。

	所得割	均等割	課税限度額 (税額の上限)
医療分	6.9%	20,000円	65万円
支援金分	2.3%	13,000円	20万円
介護分	2.0%	16,000円	17万円
合計	11.2%	49,000円	102万円

※「介護分」は40歳以上65歳未満の方が対象です。



新型コロナウイルス感染症により影響を受けた方へ

傷病手当金の支給について

国民健康保険被保険者の方が新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われたことにより仕事を休むことを余儀なくされ、勤務先から給与等の全部または一部の支払いを受けることが出来なかった場合に、傷病手当金を支給します。

なお、支給の対象期間は労務不能となった日から4日目以降の勤務を予定していた日数となります。

保険税の減免について

国民健康保険では、新型コロナウイルス感染症により世帯主（主たる生計維持者）が死亡または重篤な傷病を負った世帯などに対し、保険税を減免する制度があります。

【対象世帯】

- 新型コロナウイルス感染症により、世帯主が死亡または重篤な傷病を負った世帯
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯主の令和4年の事業収入等の額が前年（令和3年）の当該事業収入等の額の70%以下となる見込みの世帯（※世帯主の前年の所得が1,000万円超または減少した事業収入等以外の所得が400万円超である場合を除く。）

※「事業収入等」：事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入

※詳細については、国保年金課へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



『フレイル』をご存じですか？

「フレイル」とは、一般的に「加齢により心身の活力が低下した状態」をいいます。年をとると、筋力が落ちたり、全身の機能が衰えたりと、からだがもろくなってしまふことがあります。こういった状態が長く続くことで、介護が必要な状態になってしまうことも多いのです。

チェックしてみましょう！

- 30分以上の運動を週2回以上していない
- 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- 歩く速度が遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのふたが開けにくくなった

歯と口の機能低下にも要注意！

歯・口のはたらき（口腔機能）の衰えは、健康への悪影響を招き、フレイルにつながります。また、口の動きが良くないと食べ物や唾液が気管に入る「誤嚥」のリスクが高まります。

「フレイル」に負けないからだをつくるためのポイント

- ①歯と口を健康に
 - ②タンパク質をしっかりと
 - ③運動は毎日コツコツと
 - ④地域とのつながりを大切に
- ★コロナ禍で制限の多い生活が続きますが、できることからやってみましょう。

『フレイル』を予防するために

鴻巣市ではフレイル対策として、令和2年度より『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業』を国保年金課・介護保険課・健康づくり課の3課で一体となって実施しております。

事業の一例 保健師や管理栄養士による、フレイル予防のための健康教室の開催・健康相談の実施

※健康教室についてご興味のある方は、国保年金課保健事業担当までお問い合わせください
(048-541-1321 内線 2654)



国民健康保険資格喪失後の診療について

鴻巣市の国民健康保険証を使用して医療機関を受診した場合、医療費は3割が自己負担、残りの7割については鴻巣市が負担しています（年齢等により負担割合は異なります）。

すでに鴻巣市国民健康保険を脱退していたのに、新しい保険証の交付が遅れた場合などの理由で、国民健康保険証を使用してしまった時には、鴻巣市が負担した医療費を返納していただきます。

※鴻巣市へ返納していただいた金額は、受診日当日に加入していた健康保険組合へ申請することによって返金されます。詳細は勤務先の健康保険の担当部署へご確認ください。



マイナンバーカードが保険証として使えます

利用できる医療機関も随時拡大していますので、ぜひ保険証利用の登録をお願いします。

利用申込はスマートフォンから簡単に行えるほか、市役所の国保年金課・マイナンバーカード専用窓口、セブン銀行ATM等でもお手続きできます。（※市役所で手続きができるのは本人に限ります）

【マイナンバーカードの保険証利用 ささまざまなメリット】

- ①保険証としてずっと使えます
- ②手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要になります。（国税に未納がある場合を除く）
- ③マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できます。 etc

現在、登録いただいた方には、申込により7,500円分のポイントが付与されます。マイナンバーカードの新規取得等と合わせて最大20,000ポイント。ただし、ポイント付与の対象となるマイナンバーカードの申し込み期限は令和4年9月30日です。

※マイナポイントの申し込み期限は令和5年2月28日です。