



発行 令和7年2月25日 第185号
五所川原市 民生部 国保年金課
 TEL. 35-2111(代) [内線 2348・2349・2350
 2353・2358・2359]

国民健康保険だより



国民健康保険税は
 納期内に
 納めましょう



国保税の納付が困難な方は、
 収納課に相談を！
 収納課 35-2111
 (内線 2275~2278)

春は新生活が始まる季節です！忘れずに届出をしましょう！



届出に共通して 必要なもの

本人または本人と同世帯の方
 による申請の場合

- ・窓口に来る方の顔写真入り身分証明書
- ・本人と世帯主のマイナンバー確認書類
 (マイナンバーカード、通知カード、
 マイナンバーカードが記載されている住民票)

	こんなとき	上記とあわせて必要なもの
卒業・進学・就職等する方	学校を卒業後、就職のため3月中に転出する時	国保保険証 [※] ・卒業証書
	修学のため、3月中に転出する時	国保保険証 [※] ・卒業証書(旧年度)・在学証明書(新年度)
	修学のため、4月以降に転出する時	在学証明書(新年度)・国保保険証 [※]
	進級し、引き続き ^④ 保険証の使用を希望する時	
	^④ 保険証使用者が学生でなくなった時 (卒業・退学等)	学生でなくなったことを証明する書類(卒業証書・退学証明書など)・国保保険証 [※] (他の保険に加入し、国保をやめる際には、健康保険証 [※] または資格取得証明書)
	^④ 保険証使用者が転出先で住所を変更した時	国保保険証 [※] ・新しい住所地の住民票

	こんなとき	上記とあわせて必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入してきた時	他の市町村の転出証明書 (前住地で国保資格を有していたことが確認できるもののみ)
	職場の健康保険をやめた時	職場の健康保険の資格喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなった時	
国保をやめるとき	他の市町村に転出する時	転出する人の国保保険証 [※] (転居にともない世帯主変更となる場合、同世帯の国保加入者全員分の国保保険証 [※])
	職場の健康保険に入った時	1. 職場の健康保険に加入した人全員分の国保保険証 [※] 2. 職場の健康保険に加入した人全員分の健康保険証 [※] (「2」が未交付のときは職場の健康保険の資格取得証明書)
	職場の健康保険の被扶養者になった時	
その他	市内で住所が変わった時(転居)	転居する人全員分の国保保険証 [※] (転居にともない世帯主変更となる場合、全員分の国保保険証 [※])
	世帯主や氏名が変わった時 (世帯主変更、氏名変更)	変更があった人の国保保険証 [※] (世帯主に関わる変更があった場合は全員分の国保保険証 [※])
	世帯を分けたり、一緒にした時 (世帯分離、世帯合併)	変更があった人の国保保険証 [※] (世帯主変更となる場合は全員分の国保保険証 [※])

※保険証 → R6.12.2以降に交付された方は「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」

申請する方が本人とは
 別世帯に属する場合(代理人)

本人の印鑑、代理人の印鑑及び顔写真入り身分証明書が必要となります。
 なお、資格確認書または資格情報のお知らせは翌日以降に郵送となります。



国民健康保険税の納付にご協力を！

保険税は全額、被保険者みなさんの医療費等に当てられる大切な財源です。



他の健康保険等に加入したとき、国保をやめる届け出をしなければ
 保険税と保険料を二重に支払ってしまうことになります！
 マイナ保険証の方も手続きが必要となります。
 自動で廃止となりません。



保険税を滞納すると

- ①納期限を過ぎた場合は、納付すべき税額に督促手数料と延滞金を加算して納付していただくこと
 になります。
- ②限度適用認定証等が交付されません。マイナ保険証の方も区分が表示されません。滞納のある方
 で医療費が高額になる場合はご相談ください。
- ③納期限から1年間経過しても納付がない場合、お医者さんにかかるときの医療費はいったん全額
 自己負担となります。
 (資格確認書・資格情報のお知らせに特別療養費の表記があるものが交付されます。)
 後日、申請すればかかった医療費の7~8割の払戻しを受けられますが、同時に滞納している
 保険税に充てていただくこととなります。
- ④納期限から1年6ヶ月間経過しても滞納を続けていると、国保の給付(療養費、高額療養費、出産
 育児一時金、葬祭費等)の全部または一部が差し止められます。
- ④さらに滞納が続くと、国保の給付の全部または一部が滞納している保険税に充てられます。
 ※この他、財産等の差し押さえなどの滞納処分を受ける場合があります。

滞納する前にまず納付相談を！

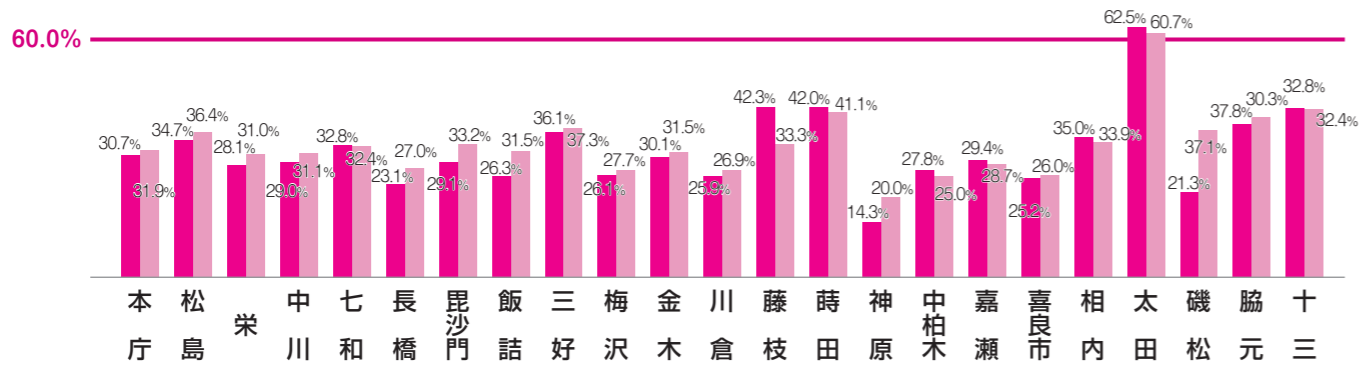
会社倒産や解雇による失業、病気や不慮の事故による
 入院など、さまざまな理由で納期限までに税金を納める
 ことが難しい場合は、収納課にご相談ください。



- 国保資格、給付に関すること 民生部 国保年金課 35-2111 [内線 2350・2358・2359]
- 保険税の課税に関すること 民生部 国保年金課 35-2111 [内線 2348・2349]
- 保険税の納税に関すること 財政部 収納課 35-2111 [内線 2272・2273・2275~2278]

市の特定健康診査受診率（各地区別 令和4年度と5年度の比較）

各地区の受診率（令和4年度と令和5年度の地区別受診状況）
出典：国保データベース（KDB）システム



市は、国の目標と同じく受診率60%を目指していますが、多くの地区で、目標を下回っている状況です。特に40～50歳代は受診率は30%を下回っています。40歳からの定期的な受診が健康管理のカギです。この機会にぜひ受診し、健康状態を確認しましょう！

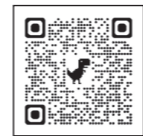


約1万円の特定健康診査が“無料”で受けられるなんて、お得！
特定健康診査を受けることで、より詳しいからだの状態が分かるんだ。
生活習慣病で治療している人も、経過観察中の人も、
年に1回の受診をお忘れなく！

健(検)診の受け忘れはありませんか？

今年度の市の個別健(検)診の受診期限は、令和7年3月31日(月)です。
健(検)診を受診していない方は、忘れずに受診しましょう。
まだお申込みでない方や、受診券を紛失した方は、お電話にてご連絡ください。
なお、後期高齢者医療被保険者は直接、医療機関へ予約し、受診することができます。

詳細はこちらから



問い合わせ先：健康推進課 健診推進係（内線2376～2379）

種類	対象者
特定健康診査・健康診査	40歳以上で次に該当する方 五所川原市国民健康保険被保険者/後期高齢者医療被保険者/生活保護受給者
胃がん検診（内視鏡）	50歳以上の男女（昨年度、市の胃内視鏡検診を受診していない方）
大腸がん検診	40歳以上の男女
子宮頸がん検診	20歳以上の女性（昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方）
乳がん検診	40歳以上の女性（昨年度、市の乳がん検診を受診していない方）
肝炎ウイルス検診	肝炎ウイルス検診を受けたことのない、40・45・50・55・60・65・70歳の男女
歯周病検診	20・30・40・50・60・70歳の男女
後期高齢者歯科健診	後期高齢者医療被保険者

令和7年度の市民健診の申し込みについて

令和7年度の市民健診の申込書は3月下旬から4月上旬に健診対象者のいる世帯に通知されます。
申込期限は令和7年4月18日（金）までです。

お忘れなく！



減塩テクニックで高血圧予防



血圧を正常に維持するためには食事で塩分を控えることがポイントです。青森県民の1日の塩分摂取量は男性11.8g、女性10.2g（令和4年度青森県県民健康・栄養調査）です。厚生労働省が定めた塩分摂取の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満のため、青森県民は摂取量が多い傾向にあります。



Q 次の5つの食品を塩分の多い順に並べてみましょう！
①味噌汁1杯（180mL）②梅干し塩漬1粒（8g）③ちくわ1本（35g）
④塩サケ1切（80g）⑤ウインナーソーセージ1本（20g）

※答えは下にあるよ！

すぐにできる減塩テクニック

4つの「味(み)」を使う

- ①「辛味」こしょう、カレー粉、唐辛子など、②「酸味」酢、柑橘類（レモン・ゆず）など、③「旨味」昆布、かつお節、干し椎茸など、④「香味」にんにく、しょうが、ねぎ類など
- 4つの「味」を使うことで、塩分を減らしてもおいしく食べることができます。

野菜を食べよう

野菜には、体内の余分なナトリウム（塩分）を体外に排出してくれるカリウムが豊富に含まれています。カリウムは水に溶けやすいので、野菜を生で食べたり、汁ごと食べるなどの工夫をしましょう。（※腎機能が低下している方は医師の指示に従ってください。）

クイズの答え ⑤④②③①

COPD（慢性閉塞性肺疾患）講演会と健康チェック体験

講演会では、呼吸リハビリテーションの専門家による呼吸法を実践しながらCOPDについて学べます。講演会の参加者は、無料で健康チェック体験ができます。ぜひこの機会に参加してみませんか？

講演会

対象者…市民の方（定員20名）
日時…3月20日（木・祝）10:00～11:30
場所…市役所2階会議室
講師…つがる西北五広域連合つがる総合病院
リハビリテーション部 主任理学療法士 長利 滯氏
申込…3月14日（金）までに電話か上記申込フォームでお申し込みください。



COPD健康相談（要予約）

講演会終了後、COPDについて相談できます。（1人最大10分、先着3名）

健康チェックコーナー

講演会の前後30分間でお好きなチェック機器を体験できます。

<h4>肺年齢測定</h4> <p>勢いよく息を吐いて測定します。</p>	<h4>血管年齢測定</h4> <p>指先を機械に置いて測定します。</p>	<h4>脳年齢測定</h4> <p>指先を機械に置いて測定します。</p>	<h4>ベジチェック</h4> <p>手のひらを機械に置いて測定します。あなたの推定野菜摂取量がわかります。</p>
---------------------------------------	--	---------------------------------------	--

申込先

健康推進課 健診推進係（内線2377）

災害に備えて、非常持出品に液体ハミガキとハブラシを

災害時のお口の手入れは、口の中の細菌繁殖を抑え、肺炎や全身の病気を悪化させるリスクを減らします。水が少ない状況では、液体ハミガキが特に活躍しますので、歯ブラシと一緒に非常持出品にプラスしましょう。「覚えてください、防災にオーラルケア。」

