



令和8年2月25日 第191号
 発行
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

こくほ

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が
 申請する場合

別世帯に属する方が
 申請を代行する場合(代理人)

- ①窓口に来る方の顔写真入り身分証明書(マイナンバーカード、免許証等)
 - ②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、マイナンバーが記載されている住民票)
 - ③対象者の属する世帯の世帯主の認印、④代理人の顔写真入り身分証
- なお、国保資格確認書等※は翌日以降に郵送となります。

	こんなとき	上記と合わせて必要なもの
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	⑤国保資格確認書等※、⑥卒業証書
	修学のため3月中に転出する時	⑤国保資格確認書等※、⑥卒業証書(旧年度)、⑦在学証明書(新年度)
	修学のため4月以降に転出する時	⑤国保資格確認書等※、⑥在学証明書(新年度)
	進級し、引き続き④適用を希望する時	
	④適用対象者が学生でなくなった時(卒業・退学等)	⑤国保資格確認書等※ ⑥学生でなくなったことを証明する書類(卒業証書・退学証明書等) 〔他の健康保険に加入し国保をやめる際には、上記の⑤と ⑦新しく加入した健康保険の資格確認書等※または資格取得証明書〕
④適用対象者が転出先で住所を変更した時	⑤国保資格確認書等※、⑥新しい住所地の住民票	

※資格確認書等 → 「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」

	こんなとき	上記と合わせて必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入してきた時	⑤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記載されているものに限る)
	職場の健康保険から脱退した時	⑤職場の健康保険の資格喪失証明書
	親族の職場の健康保険の扶養から外れた時	
国保から脱退するとき	他の市町村へ転出する時	⑥転出する方の国保資格確認書等※ 〔転出にともない世帯主変更となる場合、 ⑦同世帯の国保加入者全員分の国保資格確認書等※〕
	職場の健康保険に加入した時	加入した方全員分の ⑤国保資格確認書等※ ⑥新しく加入した健康保険の国保資格確認書等※または資格取得証明書
	親族の職場の健康保険の扶養になった時	
その他	市内で住所が変わった時(転居)	⑤転居した方全員分の国保資格確認書等※
	世帯主や氏名が変わった時(世帯主変更、氏名変更)	⑤変更があった方全員分の国保資格確認書等※ (世帯主変更となる場合、⑥全員分の国保資格確認書等※)
	世帯を分けたり、世帯を一緒にした時(世帯分離、世帯合併)	⑤変更があった方の国保資格確認書等※ (世帯主変更となる場合、⑥全員分の国保資格確認書等※)

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あてられる大切な財源です。

❗ 保険税を滞納すると

国保の給付の制限や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。



五所川原市 電話番号 0173-35-2111(代表)

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



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。

令和7年度 市民健(検)診の受け忘れはありませんか？

受診期限は、令和8年3月31日(火)です。
 健(検)診をまだ受けていない方は、忘れずに受診しましょう。
 受診には、市が発行する「受診券」が必要です。受診券を紛失した方や、これから受けたい方は、お電話にてご連絡ください。
 なお、健康診査のみ(後期高齢者医療被保険者対象)直接、医療機関へ予約し受診することができます。



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	過去に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

◆健康診断を受けたあとは「保健師・栄養士による健康相談」を活用しよう

血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール、γ-GTP...これらの結果を1つ1つ見て、一喜一憂していませんか？
 健診データは項目ごとにバラバラに見るのではなく、からだの仕組みを知って見ることで「血管の状態」が予測でき、対策がたてやすくなります。Aさんの例を見てみましょう。

Aさんは、BMI、腹囲、血圧、血糖が基準を超えました

BMI(体格指数) = [体重(kg)] ÷ [身長(m)²]

低体重	普通体重	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

腹囲

男性85cm以上	内臓脂肪型
女性90cm以上	肥満

健診結果

- ✓ BMI
- ✓ 腹囲
- ✓ 血圧
- ✓ 血糖

血管の変化

- 潜在的に進行する
- 血管が痛み始める
- 血管が変化
- 健康障害

Aさんは「血管が痛み始める」段階です。「BMI」「腹囲」にチェックが入っているため、内臓脂肪が溜まっているかもしれません。
 対策は「体重を減らすこと」。内臓脂肪が減れば「BMI」「腹囲」だけでなく「血圧」「血糖」の改善が期待できます。

保健師・栄養士による「健康相談」
 健診結果から分かる体のしくみ、生活の工夫について

- 料金無料
- 予約制(開催日前日まで)
- 1人30分程度
- 持ち物: 健診結果(市の健診以外も可)
- ◎ 予約先: 健康推進課(内線2379)

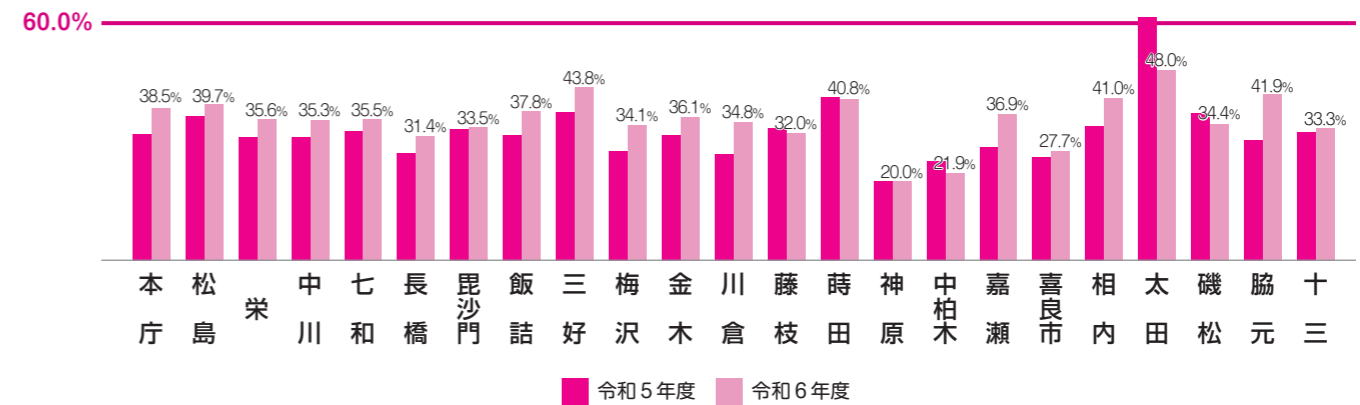
日時	場所・時間
● 3月6日(金)	五所川原市役所
● 4月24日(金)	10:00~12:00
● 3月19日(木)	金木総合支所
	10:00~11:30

令和8年度「市民健診」の申し込みについて

令和8年度「市民健診」の申込書が3月下旬から4月上旬に健診対象者のいる世帯に送付されます。
 申込期限は令和8年4月17日(金)です。



市の「特定健康診査」受診率(各地区別 令和5年度と6年度の比較)



市では、受診率の目標を国と同じ60%としています。令和6年度は、市内23地区のうち40%を超えたのは5地区、全体の平均は35.3%で目標の60%には届いていません。令和5年度と6年度の比較では、受診率が増加したのは17地区、維持は1地区、減少は5地区でした。特定健康診査の定期的な受診は「健康管理のカギ」です。



「特定健康診査」は無料です(約1万円の費用を市が負担しています)
 地域の皆さんで声をかけあって、健診を受けましょう

上手な間食のとり方

間食とは、朝食、昼食、夕食以外にとるエネルギー源となる食べ物や飲み物のことです。不足しがちな栄養素の補給や疲労回復、ストレス軽減、気分転換といった心身の健康維持・向上に加え、家族や友人とのコミュニケーションの場にもなります。
 とり方を工夫することで、肥満や生活習慣病予防にも繋がるため、量や質、タイミングが大切です。

間食を楽しむ3つのポイント

- Point 1 1日1回
- Point 2 午後3時頃までに食べる
- Point 3 おやつは200kcal程度、果物は80kcalまで

*食事制限が必要な方は、医師の指示に従いましょう。

おやつはどれくらい食べても良い? ☞1日200kcal程度まで...ってどのくらい?		果物はどれくらい食べても良い? ☞1日80kcal...ってどのくらい?	
クッキー 4~5枚	ミックスナッツ 30g	りんご 1/2個(150g)	バナナ 1本(95g)
だら焼き 1個	焼きいも 1/2本(130g)	みかん 2個(180g)	干し柿 1個(30g)
アーモンド チョコレート 8~9粒	醤油せんべい 2枚	キウイフルーツ 1.5個(150g)	いちご 約15粒(240g)

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。」

