

# 届け出を忘れていませんか？

次に該当する場合は届け出が必要です。

## 国保に加入する

- 職場の健康保険を脱退した
- 家族の社保の被扶養者でなくなった

上記はスマートフォンからも手続きできます。  
(マイナンバーカードと、健康保険資格喪失証明書が必要です)



(その他)

- 他の市区町村から転入した
- 子どもが生まれた
- 生活保護を受けなくなった



## 国保を脱退する

- 職場の健康保険に加入した
- 家族の社保の被扶養者になった

上記はスマートフォンからも手続きできます。  
(マイナンバーカードと、社保の保険証(全員分)が必要です)



(その他)

- 他の市区町村へ転出する
- 死亡した
- 生活保護を受け始めた
- 後期高齢者医療制度の対象となった  
(75歳になって加入する方を除く)

## その他変更

- 世帯主が変わった
- 氏名が変わった
- 世帯を分離・合併した
- 修学のために住所を市外へ移した(在学証明書が必要です)
- 市内で転居した
- 保険証などを紛失・破損・汚損した



- 市が電話で ATM 操作を指示し、手続きをお願いすることは絶対にありません。詐欺電話にご注意ください。
- 次の発行は8月の予定です。

## 手続き場所

- ・市役所1階国保年金課
- ・稲垣出張所
- ・車力出張所



## つがる市 民生部 国保年金課

所在地：〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1  
電話：0173-42-2111(代)  
土日祝日・年末年始の市役所休業日を除く午前8時30分から午後5時15分まで

つがる市の人口	29,120人 (13,412世帯)
国民健康保険加入者	8,413人 (5,055世帯)
後期高齢者医療加入者	6,348人

※令和6年4月末現在

# 国保つがる

K O K U H O

国保加入者  
以外の人も  
見てね。

# No.25

2024年 6月



## マイナ保険証の登録はお済みですか？

令和6年12月2日より保険証の発行が廃止されるに伴い、保険証の利用登録をしたマイナンバーカード(「マイナ保険証」)が必要になります。

## マイナ保険証を使うメリット



1 医療費を  
20円節約できる

紙の保険証よりも皆様の保険税で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担が少なくなります。



2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を医師や薬剤師などと共有できるので、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

3 手続きなしで限度額を超える支払いが免除される

医療費が高額になったときに、限度額を超える支払いを免除するには「限度額適用認定証」の申請が必要でしたが、マイナ保険証を利用する場合は申請が不要となります。

- ・12月1日時点でお手元にある保険証は、記載されている有効期限まで使用できます。
- ・12月2日以降マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます(申請不要)。

## マイナポータル

スマートフォン・パソコンからログインして登録できます。



## マイナ保険証の登録方法

市役所1階  
市民課の専用端末

職員が登録をお手伝いします。

医療機関や薬局の  
カードリーダー

受診時に登録できます。

セブン銀行  
ATM

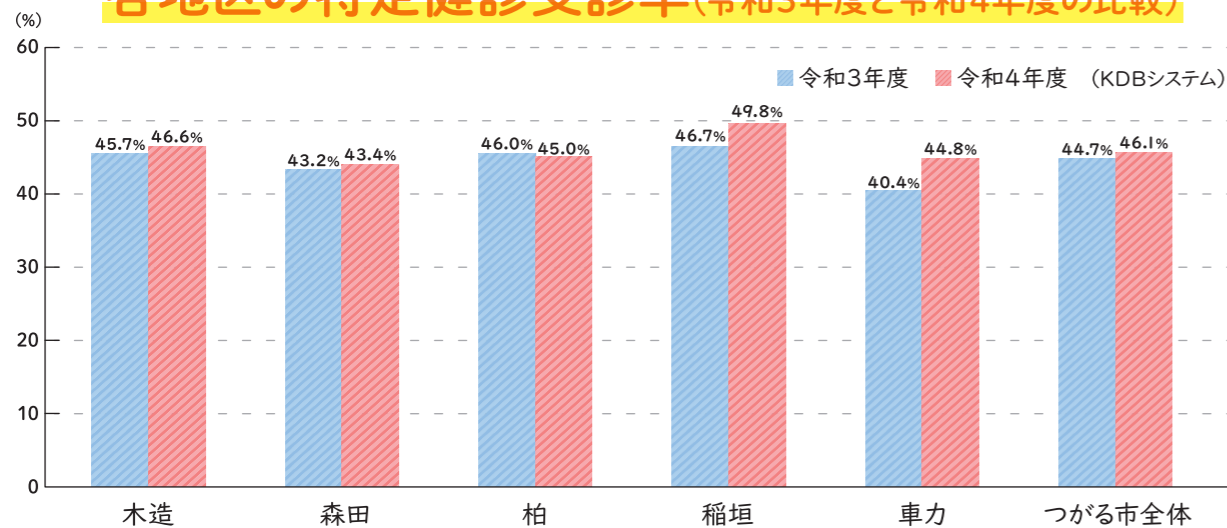
マイナンバーカードをかざして、4桁の暗証番号を入力するだけです。



# これからも健康で過ごすために 特定健診を受けましょう！

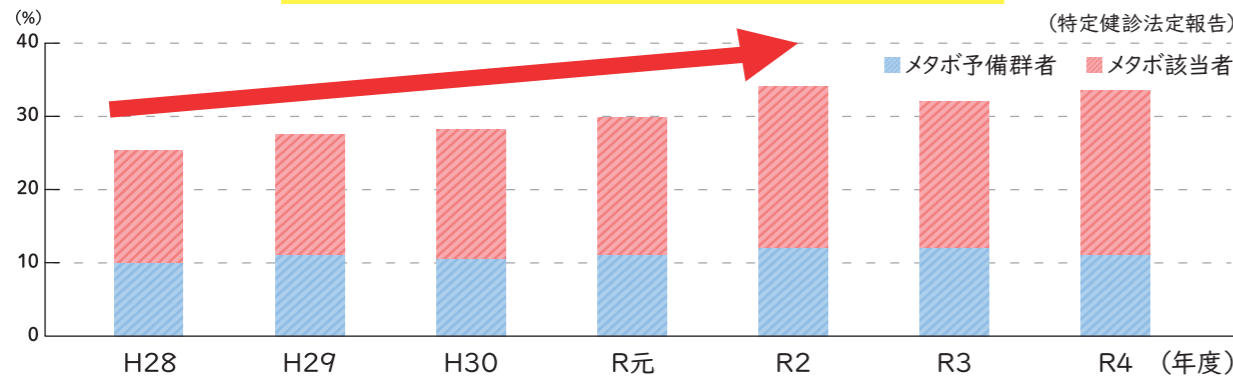
特定健診は、主にメタボリックシンドローム(以下メタボ)の発見と予防が目的です。メタボは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなる状態のことです。放置すれば脳卒中や心臓病などの重い病気になる危険性があります。

## 各地区の特定健診受診率(令和3年度と令和4年度の比較)



つがる市特定健診受診率は徐々に増加し、コロナ流行前の受診率に戻りつつありますが、まだ対象者の半数以上は未受診の状況です。身近な人と声を掛け合い、みんなで健診を受けましょう。

## メタボ該当者・予備群者の割合



つがる市特定健診受診者のメタボ該当者(予備群含)は年々増加傾向です。生活習慣病は自覚症状が現れにくく、1年でも変化することがあるため、毎年健診を受診して身体の状態を知ることが大切です。

# 特定健診の申し込みはお早めに！

対象の方には4月に健診のご案内を送付しています。集団健診は定員が決まっており、申し込みが遅い場合、希望する日程では受付できない場合があります。まだ申し込みされていない方はお早めにお申し込みください。

### <申し込み先>

集団健診	健康推進課(つがる市民健康づくりセンター内) ☎0173-23-4311
個別健診・フレッシュ健診	国保年金課 ☎0173-42-2111 内線282

費用は無料！

集団健診・フレッシュ健診についてはインターネットでもお申し込み可能です。右のQRコードからどうぞ。

QRコードはこちら→



## つがる市の特定健診・健康診査対象者

- ・フレッシュ健診: 30~39歳のつがる市国民健康保険被保険者※1
- ・特定健診: 40~74歳のつがる市国民健康保険被保険者※1
- ・健康診査: 後期高齢者医療被保険者、40歳以上の生活保護受給者

※1)受診日に市の国保加入者であること。

# 健診を受けたら...

## 特定保健指導について

特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要(国の定める基準)と判断された方は、保健師・栄養士との面談を受けることができます。30分程度の面談の中で、生活習慣改善につながる目標を一緒に決め、3か月を目安に取り組み、その結果を電話や手紙などで一緒に振り返ります。一人ではなかなか続けられない生活習慣改善も、サポートがあれば継続できる確率がぐんとアップします。対象になった方には、つがる市から個別にご案内します。



## 《特定保健指導の対象にならない方には》

健診結果の見方や生活習慣等についてアドバイスがほしい方は「健診結果相談会」が利用できます。詳細は健診結果に同封するチラシをご覧ください。

