

今年も始まりました！ 対象 30歳以上のつがる市民 つがる市の元気・健康ポイント

つがる市元気・健康ポイントは、皆さんの積極的な健康づくりを応援するための事業です。ご参加をお待ちしております。

参加方法

市の健診（検診）に

申し込む！

▶市が実施する特定健診や、がん検診に申し込みすると、ポイントカードが郵送されます。

元気・健康ポイントを

集める！

▶令和7年度の特定健診やがん検診などを受診するとポイントを集めることができます。

ポイントカードを提出して

商品券と交換！

▶50ポイント以上で「つがる市商工会共通商品券」500円分と交換できます。

例えば 特定健診と2つのがん検診受診で50ポイントが貯まり
「つがる市商工会共通商品券」500円分と交換できます。



「ポイント対象事業」で商品券と交換した方は、「抽選対象事業」に参加すると
「つがる市商工会共通商品券」3,000円分が抽選で当たります！

令和5年度から、抽選対象事業の中に、市が指定する健康づくり事業として「健康チャレンジ」が追加されました。体重・歩数いずれかを1か月間継続して記録し、2月27日までに国保年金課へ提出すると、抽選に登録されます。記録表は市のホームページからダウンロードができます。また、国保年金課、各出張所でも配布しています。（任意様式可）

★ポイント対象事業や抽選対象事業など、詳しくは、事業案内チラシをご覧ください。事業案内チラシは、市ホームページ（右の二次元コードからの読み取り可）、国保年金課・各出張所で配布しています。



ポイント事業案内チラシ



●災害、会社都合の退職など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって国民健康保険税（後期高齢者医療保険料）の減免等が認められることがありますので、国保年金課へお早めにご相談ください。

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	28,461人（13,366世帯）
国民健康保険加入者	7,903人（4,838世帯）
後期高齢者医療加入者	6,479人

※令和7年5月末現在

国民健康保険広報紙

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.30

2025年 7月



国民健康保険加入の方へ

資格情報のお知らせまたは資格確認書を発送します

保険証の新規発行が令和6年12月で終了したため、マイナ保険証登録済みの方には「資格情報のお知らせ」（A4サイズ）を、マイナ保険証の登録がお済みでない方には、8月から使用できる「資格確認書」（カードサイズ）を7月中に発送します。

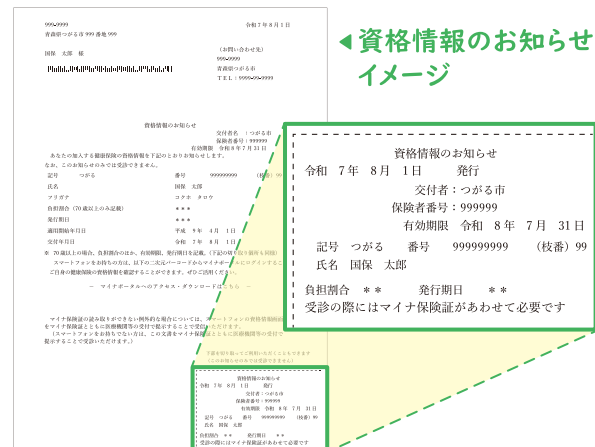
※同じ世帯の中にマイナ保険証登録済みの方と未登録の方がいる場合は、資格情報のお知らせと資格確認書が別々に発送されます。

◆ 資格情報のお知らせ ◆

対象者 マイナ保険証登録済みの方

医療機関での使い方

国保に加入してすぐの方や、医療機関のカードリーダーにエラーが発生した場合に、マイナンバーカードと資格情報のお知らせを提示することで資格情報を確認することができます。※資格情報のお知らせはマイナポータルからデータをダウンロードすることもできます。



◆ 資格確認書 ◆

対象者 マイナ保険証未登録の方

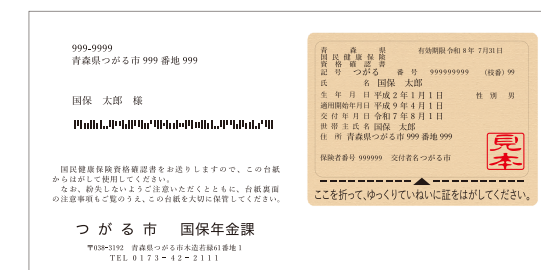
（マイナ保険証登録済みの方でも、施設に入所されている方や障害のある方等、マイナ保険証での受診が困難な方は、申請により資格確認書を交付できます。）

医療機関での使い方

これまでの保険証と同様に医療機関の窓口提示してください。

有効期限 令和8年7月31日

ただし、令和8年7月31日までに70歳になる方、75歳になる方の有効期限は異なりますので、資格確認書をご確認ください。



後期高齢者医療加入の方には、全員に資格確認書を発送します

現在お手元にある健康保険証または資格確認書は、令和7年7月31日まで有効ですが、令和7年8月1日以降は、マイナ保険証または資格確認書の提示が必要となります。

令和8年7月末までの暫定的な運用として、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、全員に資格確認書を7月中に発送します。

国民健康保険税納税通知書をご確認ください

7月1日付けて令和7年度国民健康保険税納税通知書を発送いたしました。

今年度の納付額や納期限、税額の計算内容、世帯員の国保加入状況などが記載されておりますので、お手元の納税通知書の内容を今一度ご確認ください。

今回は、国保つがる6月号に掲載した「資産割廃止」「税率」のほかに改正のあった点についてご紹介します。



資産割廃止、税率についてはホームページをご覧ください。

賦課限度額

賦課限度額とは、その額を超えて課税されない上限額です。世帯所得が多い場合に限度額に達する場合があります。

課税区分	改正前(令和6年度)	改正後(令和7年度)	増減
医療給付費分	65万円	66万円	+1万円
後期高齢者支援金分	24万円	26万円	+2万円
介護納付金分(40～64歳)	17万円	17万円	なし
賦課限度額	106万円	109万円	+3万円

(例) 計算の結果、税額が200万円となった場合→実際の税額は109万円までとなります。

低所得者世帯の軽減基準額

以下の人数に対する世帯所得が基準額以下の場合、国民健康保険税の均等割額と平等割額がその割合分軽減されます。軽減基準額が上がることで、新たに軽減対象となる世帯や、軽減割合が上がる世帯では税額が下がります。

人数(※)	7割軽減 (改正なし)	5割軽減		2割軽減	
		改正前	改正後	改正前	改正後
1人	43万円	72.5万円	73.5万円	97.5万円	99万円
2人	43万円	102万円	104万円	152万円	155万円
3人	43万円	131.5万円	134.5万円	206.5万円	211万円
4人	43万円	161万円	165万円	261万円	267万円

※「人数」とは、国保の被保険者と、国保から後期高齢者医療に移行した方の合計を指します。

給与所得や公的年金所得のある方が2人以上の世帯では、2人目以降1人につき10万円が加算されます。

(例) 4人で世帯所得が265万円の場合

改正前(基準:261万円以下)では基準を超えるので軽減なし。

改正後(基準:267万円以下)では2割軽減の対象になり、納付する税額が下がります。



後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

令和7年度の保険料

均等割額	所得割額	保険料
[被保険者全員が納める額] 46,800円	[所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得(※1)×9.90%(所得割率)	(限度額80万円)

◎令和7年度の保険料は、7月中にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額から基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

令和7年度保険料の軽減措置

◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等(※2)の数-1)以下	7割
43万円+(30.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※2)の数-1)以下	5割
43万円+(56万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※2)の数-1)以下	2割

※2 給与所得者等とは、給与所得を有する者、または公的年金等に係る所得を有する者のことです。世帯に2人以上いる場合に計算の対象となります。

◆被用者保険(※3)の被扶養者であった方の軽減

●後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
(7割軽減該当の方は7割軽減が適用となります。)

●所得割額の負担はありません。

※3 被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。



「限度額適用認定証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

令和6年12月2日より保険証が新規発行されなくなったことに伴い、「限度額適用認定証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」も新規発行されなくなります。

その代替として、「後期高齢者医療資格確認書」に限度区分を記載することで、これまでと同様に限度額の適用を受けることができます。

これらの認定証を交付されている方や、既に資格確認書に限度区分を記載している方

→限度区分が記載された資格確認書を7月中に郵送します。

左記以外の方

→資格確認書に限度区分を記載したい方は申請が必要です。
資格確認書と本人確認書類を持参し、国保年金課で手続きしてください。