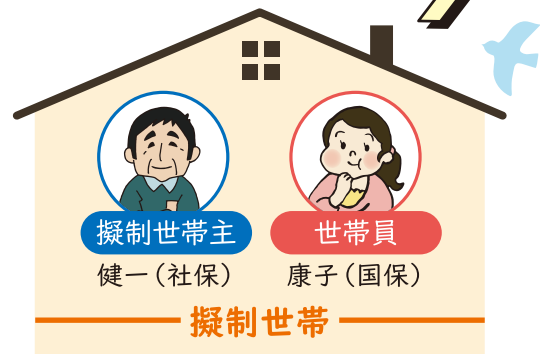


\よくある質問にお答えします!/ 国民健康保険の「世帯主」について



Q 世帯主である自分は社会保険加入者(または後期高齢者)なのに、
自分宛てに国民健康保険のお知らせが来るのはなぜですか？

A 国民健康保険では、世帯を一つの単位としているため、原則として住民基本台帳の世帯主が国民健康保険の届け出及び国民健康保険税の納税義務を負います。
世帯主が他の健康保険の加入者で、世帯の中に国民健康保険の加入者がいる世帯を、国民健康保険では「擬制世帯(ぎせいせたい)」と呼び、その世帯主を「擬制世帯主(ぎせいせたいぬし)」と呼びます。



例 国民健康保険税納税通知書

宛名は世帯主ですが、擬制世帯の場合、内訳は国民健康保険の加入者である世帯員の分です。
(納税通知書4ページの「被保険者の加入状況」に記載してあります。)

CHECK! 擬制世帯に限り、国民健康保険上の世帯主を変更できます

擬制世帯の場合は、「国民健康保険世帯主変更届」を市に提出することによって、住民基本台帳の世帯主を変えることなく、国民健康保険加入者である世帯員へ変更することができます。

ただし、軽減が適用される後期高齢者や所得の低い擬制世帯主から変更すると、税額が割高になる場合があります。条件や注意事項など詳しくは右記ホームページをご確認いただき、変更をご希望の場合は国保年金課窓口へご相談ください。

なお、新規に国民健康保険に加入するときは、はじめから各種届け出及び納税義務を負う方を国民健康保険上の世帯主として届け出ることもできます。この場合は「国民健康保険世帯主変更届」の提出は不要です。

つがる市ホームページ

国民健康保険上の
世帯主を変更できる場合



●つがる市公式LINEでは、各種イベント情報やお役立ち情報を発信しています。ぜひ友だち登録をお願いします!



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	28,318人 (13,337世帯)
国民健康保険加入者	7,793人 (4,758世帯)
後期高齢者医療加入者	6,463人

※令和7年9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.31

2025年 11月



12月 集団健診ラストチャンス!



健診日時

令和7年 12月12日【金】

受付時間 ▶▶ 7:00~9:30

会場

つがる市民健康づくりセンター
(つがる市民診療所となり)

対象となる方

30歳以上のつがる市国民健康保険の被保険者※1、及び後期高齢者医療の被保険者のうち、令和7年度の健診をまだ受診していない方

(※1 受診日に市の国保加入者であること)

各健診は年に1回受診することができます。

費用

無料

健診の費用はがん検診を含めるとおよそ20,000円ほどかかりますが、市が全額助成するため、皆様の負担はありません。

受診できる健診の種類

1. 特定健診 (40歳以上)

身体測定、内科診察、血圧測定、尿検査、心電図、眼底検査、血液検査

2. 胃がん検診 (40歳以上)

胃部エックス線検査

3. 大腸がん検診 (40歳以上)

便の潜血反応検査

4. 肺がん検診 (40歳以上)

胸部レントゲン撮影

5. フレッシュ健診

30~39歳国保加入者の特定健診

お申し込み 11月27日(木)までに①か②の方法でお申し込み下さい。

① 電話または窓口で「国保年金課」に予約してください。

☎ 0173-42-2111 (内線282・283)

〈月~金 8:30~17:15、土日祝日は除く〉

② インターネット で予約

インターネットで健診予約ができます。
24時間お申し込み可能ですので、ぜひご利用ください。

先着
100名様
限定



24時間
受付

ネットで
簡単申込み

インターネット予約

つがる市 健診ネット予約

検索



➤ 受診票など受診に必要なものは、受診日の10日前までに郵送します。➤

健診は、「つがる市
元気・健康ポイント」の
対象事業です

例えば、特定健診と2つのがん検診を受診すると、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。

身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証等)を持参すると、健診終了後すぐに交換できます!是非、ご参加ください。

個別健診 まだ間に合います!

個別健診とは、つがる市指定医療機関で実施する健診のことです。(集団健診と重複して受診することはできません。)

令和8年3月末まで実施していますので、今年度まだ受診していない方は、ぜひ個別健診をご利用ください。(医療機関によっては3月31日より前に受診を締め切る場合もありますので早めの申し込みをおすすめします。)

個別健診の申し込み方法

＜特定健診(国民健康保険被保険者)、健康診査(後期高齢者医療被保険者)の場合＞

1

国保年金課に申し込む

☎ 0173-42-2111
(内線282)

申し込み後、「受診券」をお送りします。

2

受診券が届いたら、医療機関に受診日の予約をする

受診券に同封している指定医療機関一覧の連絡先を確認の上、直接医療機関に予約してください。

3

予約した日に受診する

当日の持ち物
▶マイナ保険証または資格確認書、受診券
健診費用 ▶ **無料**

個別健診で受けられる健(検)診はほかにもあります。

詳細については下記担当へお問い合わせいただくか、こちらをご覧ください。



健診を受診した方へ

～健診結果を健康づくりに活かそう～



●健診結果で「要医療(要精検)」の判定があった場合は受診しましょう。

健診は病気を診断するものではないため、何が原因で異常が出ているかを知るには精密検査を受けなければわかりません。異常が疑われたら、必要な検査を受けて確認することが大切です。

●市では、健診結果に応じて、特定保健指導や健診結果相談会など、受診後のサポートをしています。生活習慣を見直すきっかけにもなりますので、ぜひご利用ください。

- 特定保健指導:対象者には個別にご案内します。
- 健診結果相談会:今年度健診を受けた市民の方ならどなたでもOKです。事前にご予約をお願いします。

詳細はこちら▶



問い合わせ先

★国保特定健診・後期高齢者健康診査・特定保健指導について

国保年金課 ☎ 0173-42-2111 (内線282)

★がん検診・生活保護世帯の健康診査・健診結果相談会について

健康推進課 ☎ 0173-23-4311



あなたは何の薬を、いくつ飲んでいますか??

自分やご家族の飲んでいる薬が、どんな薬で、いくつ処方されているか、正しく把握できていますか? 今一度、確認してみましょう。



処方せんやお薬手帳を見てみよう! 気になることがあったら、お医者さんや薬剤師さんに相談してみよう。



使ってほしい!

ジェネリック医薬品!

「ジェネリック医薬品」は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分で、品質、効き目、安全性が同等の薬のことです。新薬に比べて開発費や開発期間が少ないため、新薬より低価格です。

Q 新薬とジェネリック医薬品では何が違うの?

- 形や大きさ、有効成分以外の添加剤が異なる場合があります。添加剤自体が体に作用したり、有効成分の効果をさまたげたりするものは使用していません。錠剤の大きさを小さくして飲みやすくしたものや、味やにおいを工夫して飲みやすくしたものなど、様々な工夫がされているジェネリック医薬品もあります。

Q ジェネリック医薬品を使いたいけど、どうしたらいい?

- かかりつけのお医者さんや薬剤師さんにジェネリック医薬品を希望していることを伝えてください。(※販売中止等の都合により、ご希望のジェネリック医薬品が使用できないこともあります。) つがる市国民健康保険では、ジェネリック医薬品希望シールを配布しています。ぜひご利用ください。

知ってほしい!

ポリファーマシー!

「ポリファーマシー」とは、多くの薬を服用しているために、副作用をおこしたりする可能性がある状態をいいます。単に多くの薬を服用していることは悪いことではありませんが、不適当な薬が処方されていることによる副作用の発生や、薬の飲み残し・飲み忘れ、医療費の増加などが懸念されます。

「何種類以上の薬を服用していたらポリファーマシー」という定義はありませんが、一般的には5～6種類以上の薬を併用している場合、ポリファーマシーの状態とされています。

Q ポリファーマシーを防ぐには?

- かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに自分が飲んでいる薬の全てを確認してもらいましょう。お薬手帳を一つにまとめること、かかりつけの薬局を作ること、**マイナ保険証**を提示して診療情報の提供に同意することで、これまで処方された薬の情報をお医者さんや薬剤師さんに共有することが効果的です。

つがるちゃんデザインのかわいいキラキラシールです!

