



つがる市の 特定健康診査・健康診査について

👍CHECK! 対象者は**40歳以上**で**次にあてはまる方**です。

✔ つがる市国民健康保険加入者 ※1

※1 受診日に「つがる市国民健康保険」に加入している方が対象です。

保険の資格は申込時のものではなく、
受診日のものが対象となります。

ご家族の扶養になる等、他の医療保険に
加入する予定のある方は、その医療保険
での資格取得日にさかのぼって国保の
資格を喪失することになります。

国保資格喪失後に国保特定健診を受診
した場合は、市で負担している健診費用
(10,000円程度)をご負担していただき
ますので、特に注意してください。

✔ 後期高齢者医療加入者

✔ 生活保護受給者

令和8年度の集団健診・個別健診案内は、
オレンジ色の封筒で4月上旬に個別に送付予定です。

★健診受診等で50ポイント以上
貯まった元気・健康ポイントカードを
お持ちの方は、**3月26日**まで
国保年金課で商品券と交換で
きます。



国保の方へ…
ご注意ください

健診受診日は国保ですか?



国保特定健診受診日時点で実際
は社会保険に加入しているが、
新しい勤務先からの資格確認書
等が届いていない、国保から社保
への切り替え手続きを忘れていた
等の理由で、自分は国保である
と思い込んで国保特定健診を受け
てしまうケースがあります。その場合、
後日健診費用を国保に支払う必要
があります。健診受診時は、自分が
国保であるか改めて確認してくだ
さい。

例：国保→社保への切り替え届出遅れにより、
社保加入後に国保特定健診を受診していたケース

① 国保加入日	令和7年4月1日
② 健診受診日	令和8年1月13日
③ 社保加入届出日	令和8年1月20日
④ 社保加入日	令和8年1月1日

このケースの場合、
健診受診日(1月13日)
時点は社保のため、
本来国保特定健診は
受診できません。



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	28,214人 (13,320世帯)
国民健康保険加入者	7,665人 (4,707世帯)
後期高齢者医療加入者	6,450人

※令和7年11月末現在

医療費のお知らせ(医療費通知書)を発送します

医療費のお知らせ(医療費通知書)は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくためにお送りするものです。

医療費控除を受ける方へ

医療費のお知らせ(医療費通知書)は、申告で医療費控除を行う際の
「医療費控除の明細書」の添付資料として使用することができます。

発送時期

	国民健康保険	後期高齢者医療
1回目 (対象期間)	令和7年12月23日付けで発送済 (1月～10月診療分)	2月中旬発送予定 (1月～11月診療分)
2回目 (対象期間)	令和8年2月24日(火)発送予定 (1月～12月診療分)	3月中旬発送予定 (12月診療分)
封筒の色	茶色	水色
問い合わせ先	つがる市国保年金課 TEL 0173-42-2111	青森県後期高齢者医療広域連合 ※2月上旬にコールセンターが 設置されます。詳しくはホーム ページ(右の二次元コード)を ご覧ください。

申告開始日までに医療費のお知らせを お届けすることができません

◆保険診療の仕組み上、受診情報を医療保険者が
確認できるのは最短でも診療月の翌々月と
なります。12月診療分の情報が確認できるのは
早くも2月上旬となり、確認後データ処理や
印刷、発送作業を行うこととなるため、申告
開始日前に医療費のお知らせをお届けする
ことができません。

◆毎年、発送時期についてのお問い合わせが
数百件寄せられております。上記理由により、
発送予定日までは発送できませんので、それ以前
の発送時期についてのお問い合わせはできる
だけお控えいただきますようお願いいたします。

申告までに通知書が届かない場合

医療機関発行の領収書を元に「医療費
控除の明細書」を作成してください。●
3月上旬を過ぎてもお手元に届かない場合は、
加入している医療保険者にお問い合わせくだ
さい。

詳しくは
2・3ページへ

👍マイナ保険証を登録済みの方は、
申告に活用するための
1年分の医療費通知情報を、
例年2月9日からマイナポータルで
取得できます。



医療費控除の明細書の作り方

「医療費控除の明細書【内訳書】」の様式は、国税庁HPからダウンロードまたは市役所1階税務課にて配布しています。

令和7年分 医療費控除の明細書【内訳書】

※この控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません。

住所 つがる市木造若緑61番地1

氏名 つがる 太郎

1 医療費通知に記載された事項

医療費通知(※)を添付する場合、右記の(1)～(3)を記入します。

※医療保険者等が発行する医療費の額等を通知する書類で、次の6項目が記載されたものをいいます。

(例：健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」)
①被保険者等の氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた者の氏名、④療養を受けた病院・診療所・薬局等の名称、⑤被保険者等が支払った医療費の額、⑥保険者等の名称

(1) 医療費通知に記載された医療費の額(自己負担額)(注)	(2) (1)のうちその年中に実際に支払った医療費の額	(3) (2)のうち生命保険や社会保険(高額療養費など)などで補てんされる金額
A 円	B 円	C 円

(注) 医療費通知には前年支払分の医療費が記載されている場合がありますのでご注意ください。

2 医療費(上記1以外)の明細

「領収書1枚」ごとではなく、「医療を受けた方」・「病院等」ごとにまとめて記入できます。

(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険や社会保険(高額療養費など)などで補てんされる金額
つがる 太郎	〇〇病院	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	100,000 円	50,000 円
つがる 太郎	〇〇薬局××店	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	3,000	
つがる 花子	〇〇クリニック	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	1,500	

国保の医療費のお知らせがない方

受診した病院や薬局の領収書を用意し、受診した方がその病院や薬局に1年に支払った額を1行にまとめてご記入ください。

(5)には生命保険等で補てんのあった額や高額療養費の支給額をご記入ください。

国保の医療費のお知らせがある方

(世帯内のどなたか1人が世帯全員分の医療費を控除する場合)

Aの欄…お知らせの⑦+⑩の額

※「(参考)負担額世帯計(A)」欄=世帯の⑦+⑩の額です。

Bの欄…未払いがない場合、Aと同額

Cの欄…⑧の額+生命保険等で補てんのあった額

⚠12月に発送した「国保の医療費のお知らせ」には1年分記載されていません

12月下旬に発送した「国保の医療費のお知らせ」には、1月～10月分までの受診情報しか記載されていません。

「国保の医療費のお知らせ」を医療費控除の添付書類として使う場合、記載されていない分は「医療費控除の明細書【内訳書】」を作成してください。

国保の医療費のお知らせ

038-3192 令和〇年〇月〇〇日
青森県つがる市木造若緑61番地1 つがる市
〇〇 〇〇 様
(1 / 1)
〒038-3192
000000 つがる市木造若緑61番地1
つがる市役所 国保年金課
電話 0173-42-2111 (内線〇〇〇)

世帯主：〇〇 ××

このお知らせは、令和〇年1月診療分から令和〇年12月診療分で、令和×年2月までに医療機関からつがる市に請求された、被保険者の医療費です。医療費や健康に正しい理解をもって、健康管理に役立てる参考にしてください。(医療費を納めていただく請求書ではありません。)

① 受診者氏名	② 医療機関名	③ 診療年月	④ 日数	⑤ 診療区分	⑥ 医療費総額	⑦ 窓口負担額	⑧ 高額療養費償還額	⑨ 食事療養費総額	⑩ 食事療養費負担額
個人計									
世帯計						⑦	⑧		⑩

(参考)負担額世帯計(A)

もう医療費のお知らせを待たなくてもいいんです！ マイナポータルで医療費通知情報を確認しよう！

1 自分の医療費通知情報を確認できます

マイナ保険証を登録済みの方は、申告に活用するための医療費通知情報(前年1月～12月分)を、例年2月9日からマイナポータルで取得できます。

必要なもの

- ✓ 自分のマイナンバーカード
- ✓ マイナンバーカード読み取り機能のあるスマートフォンまたはICカードリーダー付きのパソコン

確認方法

- 1 マイナポータルにアクセス
- 2 マイナンバーカードを読み込ませ、ログイン
- 3 「医療費」をクリックすると、医療費の情報が表示されます。
- 4 医療費通知情報をダウンロードしたい場合
「わたしの情報」健康・医療 医療費通知情報 表示対象日 を選択し、表示する



2 確定申告書に自動入力できます

マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報を取得し、所得税の確定申告書を作成する際に自動入力することができます。
申告を始める前にマイナポータルで事前準備を行い、その後確定申告書等作成コーナー(e-Tax)にて申告書を作成してください。



マイナポータル
「確定申告の事前準備」

3 ご家族の医療費通知情報も取得できます

申告を始める前にマイナポータルで代理人の設定を行うことで、ご家族の医療費通知情報も取得できます。

必要なもの

- ✓ 申告する方(代理人)のマイナンバーカード
- ✓ ご家族(委任者)のマイナンバーカード
- ✓ マイナンバーカード読み取り機能のあるスマートフォンまたはICカードリーダー付きのパソコン



マイナポータル
「委任者の新規登録」手順

⚠ご注意 申告する方とご家族のマイナンバーカードの暗証番号(数字4ケタ)が必要です。