

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8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！

今年度の抽選対象事業のひとつ「健康チャレンジ」は、飲酒量の見直し、体重減少、歩数増加です。生活習慣は毎日の積み重ね。気軽にチャレンジしてみませんか。飲酒量・体重・歩数いずれかを1か月間継続して記録し、2月26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	27,741人（13,210世帯）
国民健康保険加入者	7,551人（4,680世帯）
後期高齢者医療加入者	6,446人

※令和8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.34

2026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

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（マイナンバーカードをお持ちでない方含む）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。

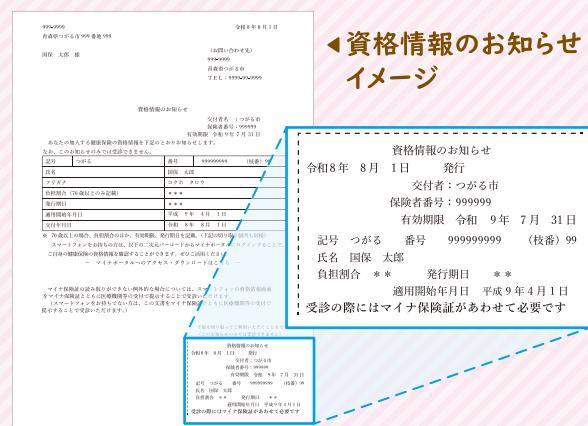
資格情報のお知らせ

・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

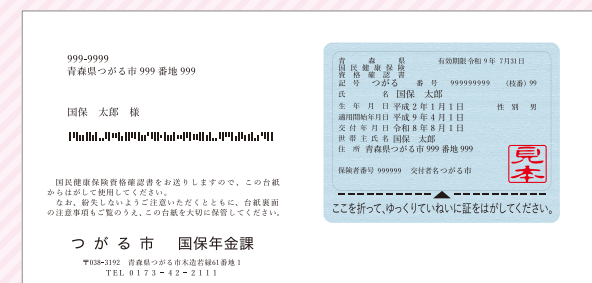
※マイナ保険証登録済みの方でも、施設に入所されている方や障害のある方等、マイナ保険証での受診が困難な方は、申請により資格確認書を交付できます。

・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9年7月31日

ただし、令和9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。



国民健康保険税納税通知書をご確認ください

7月1日付けで令和8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います。

今年度から様式が変更となっていますので、お手元の納税通知書の内容を必ずご確認ください。

今回は、国保つがる6月号に掲載した「**子ども・子育て支援金分導入**」「**税率引き下げ**」のほかに改正のあった点についてご紹介します。

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7年度)	改正後(令和8年度)	増減
医療給付費分	66万円	67万円	+1万円
後期高齢者支援金分	26万円	26万円	なし
介護納付金分(40～64歳)	17万円	17万円	なし
子ども・子育て支援金分	—	3万円	+3万円
賦課限度額	109万円	113万円	+4万円

例 計算の結果、税額が200万円となった場合→実際の税額は113万円までとなります。

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	73.5万円	74万円	99万円	100万円
2人	43万円	104万円	105万円	155万円	157万円
3人	43万円	134.5万円	136万円	211万円	214万円
4人	43万円	165万円	167万円	267万円	271万円

※「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270万円の場合

改正前 (基準:267万円以下)では基準を超えるので軽減なし。

改正後 (基準:271万円以下)では2割軽減の対象になり、納付する税額が下がります。

納付書についてのご注意

- 今年度から、納税通知書の様式が全国統一の様式となったことにより、第1期～第9期分(普通徴収分)を1枚で納められる「**全期納付書**」が**廃止**となりました。金融機関や市役所、コンビニエンスストアで一度にまとめて納めたい場合は、第1期～第9期の納付書を全て支払い窓口にご提出ください。
- 作成の都合上、全員に10枚の納付書が封入されます。**印字されていない白紙の納付書は使用しません**ので、ご了承ください。

納税通知書7、9ページ

「国民健康保険税個人明細書」についてのご注意

- 納税通知書7、9ページ「国民健康保険税個人明細書」は、国保加入者の加入状況および個人ごとの税額の内訳が記載されておりますが、この内訳は「**月割前(=12か月分)**」および「**各種軽減前**」の金額が記載されておりますのでご了承ください。より正確な内訳をお求めの場合は、国保年金課 国保税係(電話0173-42-2111内線276)までご相談ください。

後期高齢者医療加入の方へ

8月から使用できる資格確認書または資格情報のお知らせを7月下旬にお届けします

資格確認書の対象者

マイナ保険証をお持ちでない方

85歳以上の方全員

84歳以下で、マイナ保険証を普段から利用されていない方
(下の①・②のどちらか又は両方に当てはまらない方)

- これまで通り、手続きなしで新たな資格確認書(ピンク色)をお届けしますので、お手元に届いた資格確認書で受診いただけます。

後期高齢者医療資格確認書

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和9年7月31日
交付年月日	令和8年8月1日
被保険者番号	99999999
姓 名	後期 一郎
生年月日	昭和26年1月1日
新保険取得年月日	令和8年1月1日
負担割合	〇割
有効期限	令和8年1月1日
指定医療区分	
有効期限	
住所(市区町村)	
交付年月日	
保険者番号	319012101910
並びに	
保険者の	
名称及び印	青森県後期高齢者医療広域連合

受診の際は必ず持参しましょう



資格情報のお知らせの対象者

84歳以下で、マイナ保険証を普段から利用されている方
(下の①・②の両方に当てはまる方)

- 資格情報のお知らせをお届けします。内容をご確認のうえ大切に保管してください。
- 医療機関にはマイナ保険証での受診をお願いします。
- マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、申請手続きにより資格確認書を交付しますので、その場合は資格確認書での受診も可能です。

後期高齢者医療資格情報のお知らせ

後期高齢者医療資格情報のお知らせ	
令和8年6月13日発行	
青森県後期高齢者医療広域連合	
保険者番号 3902090	
被保険者番号	99999999
氏 名	後期 一郎
負担割合	〇割
有効期限	令和9年7月31日
受診の際にはマイナ保険証が आवश्यकです	

1 令和7年5月から令和8年4月までの間に6回以上マイナ保険証を利用されている方

2 令和8年2月から4月までの間にマイナ保険証を利用されている方

