



国保だより

第221号
令和5年
5月作成



- 音声読み上げ機能 (Reading Aloud)
- 多言語自動翻訳機能 (Multi-lingual Translation)

佐賀県・佐賀県市町国民健康保険・国保組合・佐賀県国民健康保険団体連合会

光熱費も上がっとーし
医療費は節約したかねえ



大丈夫!

毎年、健診を受けることで病気のリスクをいち早く見つけられ、今後の医療費を最小限に抑えることができます。

特定健診を

欠かさず
受けましょう!

毎日忙しゅうして
時間の無駄にならんかね?



大丈夫!

将来多くの時間を治療に費やさないためにも、年1回の特定健診を。休日に実施している医療機関もあります。

通院中じゃーけん
受けられんとやろ?



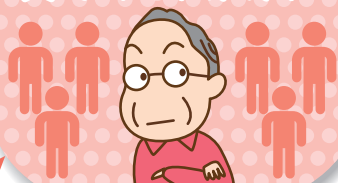
大丈夫!

通院中でも対象となります。治療中の疾患以外が隠れているかもしれないので主治医と相談のうえ積極的に受けましょう。

佐賀県国保
CMタレント
景井ひな



コロナ禍で控えとつたばってん
受けても大丈夫?



大丈夫!

健診会場や医療機関では、感染防止対策を徹底しています。健診を先延ばしにして生活習慣病を見逃すことのないように。

特定健診は、40歳～74歳までの人を対象に、生活習慣病の予防と早期発見のために行われる年1回の健康診査です。病気が進行してしまうと、医療費が増加、今後の保険税(料)にも影響します。いつまでもすこやかに過ごすために、特定健診は欠かさず受けましょう!

3ステップで受診はカンタン



受診券と一緒に届いた案内を確認して健診機関を予約します。
※予約が不要な市町もあります。市町の案内をご確認ください。



受診券、保険証等を持参して健診を受けます。



後日、健診結果を受け取ります。

健診の結果、生活習慣病のリスクのある人には、**特定保健指導**が行われ、保健師・管理栄養士などから生活改善のための指導を受けます。対象となった方はご参加ください。



詳しくはお住まいの市町(国保組合)の国保担当窓口までお問い合わせください。

国保制度改正のお知らせ

◆ 賦課(課税)限度額の変更

令和5年度から保険税(料)の賦課限度額のうち、後期高齢者支援金分が2万円引き上げられました。

	医療 給付費分	後期高齢者 支援金分	介護 納付金分	計
令和4年度	65万円	20万円	17万円	102万円
令和5年度	65万円	22万円	17万円	104万円
変更額	変更なし	2万円増額	変更なし	2万円増額

◆ 保険税(料)の 軽減判定所得基準の改正

前年の世帯の総所得金額等が、一定基準以下の方に対する保険税(料)の軽減対象範囲が拡大されました。

軽減割合	世帯全員(世帯主+被保険者)の所得の合計額が
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
5割	43万円+29万円×(被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割	43万円+53.5万円×(被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※被保険者数には、同じ世帯の中で国民健康保険の被保険者から後期高齢者医療の被保険者に移行した人を含みます。

◆ 出産育児一時金の引き上げ

出産育児一時金について、令和5年4月より50万円に引き上げられました。支給額は産科医療補償制度の登録の有無によって異なります。



保険税(料)は 納期内に納めましょう!



特別な理由なく保険税(料)を滞納すると、次のような措置がとられることがあります

1 納期限が過ぎると、**督促状**が送付されます。延滞金が課せられることもあります。



2 それでも納めないと、通常の保険証の代わりに「**短期被保険者証**」*1が交付される場合があります。

3 さらに滞納が続くと、保険証を返還し、「**被保険者資格証明書**」*2が交付される場合があります。

4 納期から一定期間を過ぎると、給付の全部または一部が差し止められます。



※さらに滞納が続き、納付相談にも応じない場合は、差し止められた給付額から滞納分が差し引かれます。また、負担公平の見地から、介護保険の給付が制限されることもあります。

*1 有効期間が短い保険証ですので、その都度、保険税(料)担当窓口で**更新手続き**をする必要があります。

*2 被保険者の資格を証明するだけで、医療を受けるときは、いったん**全額自己負担**となります。給付を受けるには、後日申請をする必要があります。

≡ 保険税(料)の納付は口座振替で! ≡

保険税(料)の納付は、簡単・便利な**口座振替**をご利用ください。一度手続きをすると、翌年度以降も自動的に振替が更新されるので便利です。

手続きに必要なもの ▶ **○** 保険税(料)の納付書 **○** 預(貯)金通帳 **○** 印かん(通帳届出印)

◎手続きについては、市町または加入されている国保組合へお尋ねください。

健康づくり情報

お口まわりの筋肉を鍛えましょう!

お口まわりの筋肉の衰えは、噛む力・飲み込む力・話す力を低下させ、フレイル(虚弱)を招きます。お口の筋トレを習慣にして、健康寿命を延ばしましょう。



●パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します。次に「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。

こちらから動画をご覧ください▶

