



# 国保だより

第225号  
令和6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

いつまでも元気で  
たくましくいたい

病気のリスクをかわして、  
健康長寿へトライ!



こんな願いを  
かなえるために

佐賀県国保CMタレント  
山田章仁・ローラ夫妻

こんなご時世だから  
家計を守りたい

特定健診は無料または少  
額負担で受けられておトク!



あまり時間を  
取られたくない

特定健診は年に1回、  
たったの数時間程度!



ずっと若々しく  
いたい

健康への自信がつけ  
ば体の内側から輝ける!



## 特定健診を毎年欠かさず受けましょう!!

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。病気の芽は早期に摘まなければ、がんや脳卒中、心疾患などの命にかかわる病気へと進行する可能性があります。健康への願いをかなえるために、特定健診は毎年欠かさず受けましょう!

### 早わかり けんしんQ&A

Q どうやって受けるの?

A.面倒な手続きは不要です。  
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。当日は受診券、保険証  
等を持参して健診を受けます。



Q 通院中でも受けていいの?

A.通院中の人も対象者です。  
治療中の疾患以外の病気の芽  
が見つかるケースも少なくあ  
りません。主治医と相談して  
積極的に受けてください。



Q 特定保健指導って何?

A.健診のアフターケアです。  
健診の結果、「生活習慣病のリ  
スクあり」と判断された人に、  
専門家による生活改善指導が  
行われます。必ず受けましょう。



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。

### 健康づくりの目情報

世代別のポイントを知り  
「睡眠休養感」\*を  
高めましょう!



\*朝起きたときに、睡眠によってどれだけ体が休まったと感じたか

|        | 成人  | 高齢者                       | 子ども                                      |
|--------|---|---------------------------|--|
| 睡眠時間   | 6時間以上が目安                                  | 寝床にいる時間を<br>8時間以上にしない     | 小 : 9~12時間<br>中・高 : 8~10時間               |
| 生活ポイント | 睡眠の不調・睡眠休養感<br>の低下がある場合は、生<br>活習慣等の改善を図る。 | 日中の長時間の昼寝は<br>避け、活動的に過ごす。 | 朝食をしっかり摂り、日<br>中は運動をして、夜ふ<br>かしの習慣化を避ける。 |



▲健康づくりのための  
睡眠ガイド 2023

# 国保制度改正のお知らせ

## 令和6年12月2日以降 現行の保険証は発行されなくなる予定です

本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなり、マイナンバーカードと一体化される予定です(通称:マイナ保険証)。まだお持ちでない方は、早めにマイナンバーカードの取得および保険証利用申請をお願いします。  
12月2日以降、「マイナ保険証」を保有していない方には、「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。また、12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間(来年12月1日まで)は使用可能です。

令和6年4月より

### ● 賦課(課税)限度額の変更

令和6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<br>給付費分 | 後期高齢者<br>支援金分 | 介護<br>納付金分 | 計     |
|-------|------------|---------------|------------|-------|
| 令和5年度 | 65万円       | 22万円          | 17万円       | 104万円 |
| 令和6年度 | 65万円       | 24万円          | 17万円       | 106万円 |
| 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+29.5万円×(被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下 |
| 2割   | 43万円+54.5万円×(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数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。

令和6年6月より

### ● 入院時食事代の見直し

入院時の食事代について、1食あたりの標準負担額が見直され、右記のように引き上げられることになりました。

|                 |                |      |
|-----------------|----------------|------|
| 一般(下記以外の人)      | 490円           |      |
| 住民税非課税世帯・低所得者II | 過去1年間の入院が90日以内 | 230円 |
|                 | 過去1年間の入院が90日以上 | 180円 |
| 低所得者I           | 110円           |      |



## 保険税(料)は納期限内に納めましょう!

保険税(料)は、みなさんの医療費にあてられる、国保の大切な財源です。誰もが、いつでも安心して医療を受けられるように、**保険税(料)は納期限内に納めましょう。**



### 特別な理由なく保険税(料)を滞納すると…



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。



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。



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。



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。



▶さらに滞納が続く、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、国保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。

※ \*1と\*2は、令和6年12月2日以降、健康保険証の廃止に伴い、交付されなくなる予定です。

## 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)



●市町または国保組合指定の金融機関で手続きをしてください。