



国保だより

第233号
令和8年5月作成



音声読み上げ・
自動翻訳機能

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

元気に働きたい



運動し続けたい



旅行したい



家族と暮らしたい



特定健診でああなたの“したいこと”が続けられます

ずっと元気で
いられる!!



佐賀県国保CMタレント
山田 章仁・ローラ夫妻

もっと元気で
いられる!!

特定健診を受けると“できること”たくさん

生活習慣病の予防と
早期発見ができる



糖尿病や高血圧、脂質異常症に代表される生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。重症化する前に、異常に気づくことができます。

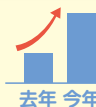
無料で健診後のフォローも
受けられる

生活習慣病のリスクが見つかったら、**無料の特定保健指導**で専門家によるサポートを受けられます。

今の体の状態がわかる

健診結果は目に見えない体の変化を教えてください。今の健康状態を知り、日頃の生活習慣を振り返ることができます。

去年の健診結果と
比較できる



去年「異常」がなくても、**だんだんと異常に近づいていることも**。毎年受けることで、体の状態の変化を知ることができます。

特定健診は、生活習慣病を予防するために国が定めた健診です。

ずっと元気でいてほしいから、この機会に健診を受けてみませんか。

詳しくはお住まいの市町(国保組合)の国保担当窓口へお問い合わせください。

知っておきたい

こく ぽと コラム vol.1

有酸素運動で
心と体をリフレッシュ

有酸素運動を生活に取り入れよう

爽やかな季節は、野外での運動にうってつけ。ウォーキングや自転車に乗るのがおすすめです。有酸素運動を**1日20分以上**続けると、脂肪燃焼効果がアップします。

爽やかな風を感じながらのサイクリングは
ストレス解消にも



令和8年度 保険税(保険料)の主な変更ポイント

●子ども・子育て支援金制度の創設

「子ども・子育て支援金制度」は、子どもや子育て世帯を社会全体で支えていこうという仕組みです。支援金は、保険税(保険料)とあわせて負担していただくことになります。



こども家庭庁
「子ども・子育て支援金制度について」



$$\text{保険税(保険料)} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{介護保険分} + \text{子ども・子育て支援金分} \leftarrow \text{NEW}$$

※40歳以上65歳未満の人の場合

●賦課限度額の引き上げ

保険税(保険料)負担の公平性の観点から、賦課限度額が令和8年4月から変更になります。

	令和7年度	令和8年度
医療保険分	66万円	67万円 ← NEW
後期高齢者支援金分	26万円	26万円 ※変更なし
介護保険分	17万円	17万円 ※変更なし
子ども・子育て支援金分	—	3万円 ← NEW

●軽減判定所得の変更

物価上昇の影響などを考慮し、低所得者の保険税(保険料)の均等割額・平等割額の軽減判定の計算式における基準額が、令和8年4月から変更になります。

軽減割合		令和7年度	令和8年度
7割	世帯内の給与所得者等人数に応じてかかる基準額	10万円 基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下	10万円 ※変更なし 基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下
5割	世帯の国保加入者一人あたりにかかる基準額	30.5万円 基礎控除額(43万円)+30.5万円×国保加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下	31万円 ← NEW 基礎控除額(43万円)+31万円×国保加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下
2割	世帯の国保加入者一人あたりにかかる基準額	56万円 基礎控除額(43万円)+56万円×国保加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下	57万円 ← NEW 基礎控除額(43万円)+57万円×国保加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下

保険税(保険料)、納め忘れていませんか?!

災害など特別な事情がないのに保険税(保険料)を納めず納税相談にも応じない場合、次のような措置がとられます。

納期限を過ぎると…

とくそく督促や催告が行われます。延滞金などが加算される場合もあります。

それでも納めないでいると…

特別療養費の支給に変更される場合があります。

特別療養費とは

医療機関で受診した際にいったん医療費が全額自己負担となり、後日審議のうえ払い戻しを受ける制度のことです。

払い戻す額の全部または一部が差し止められ、滞納分に充てられる場合があります。

口座振替が便利!

下記の3点をご用意のうえ、取扱金融機関で手続きください。



- ☒ 保険税(保険料)の納付書
- ☒ 通帳
- ☒ 通帳の届出印



納付が困難なときはご相談ください

下記の場合は、保険税(保険料)の減免や猶予が受けられる場合があります。困ったときは、お早めに担当窓口にご相談ください。

- 災害などで損害を受けたとき
- 病気・失業などにより納付がきわめて困難なとき

