

医療費の窓口負担が自己負担限度額までに

# 限度額認定証を交付します

国民健康保険課 ☎(50)1228

国民健康保険や後期高齢者医療制度では、医療機関に支払う一部負担金が高額になる場合に減額される限度額認定証を交付しています。入院や高額な外来診療の場合には、

高額療養費として払い戻しを受ける必要がありますが、認定証を提示すれば限度額を超える分を支払う必要がなくなります。

該当する人は、市役所、各支所の窓口で申請してください。すでに交付されている認定証は、7月31日(木)で有効期限が切れます。引き続き認定を受けるには8月29日(金)までに申請が必要です。

なお、後期高齢者医療制度では、昨年中に認定証が交付されている人を継続審査し、認定された場合、更新した認定

証を交付します。7月31日(木)で有効期限が切れます。引き続き認定を受けるには8月29日(金)までに申請が必要です。

- ◆申請要件
  - 70歳未満の人で国民健康保険税を完納している人、70歳以上の非課税世帯の人
  - 手続きに必要なもの
    - ◆国民健康保険、または後期高齢者医療保険の保険証
    - ◆過去12カ月に90日を超える長期入院をしている場合は、入院日数を確認できる領収書など
    - ◆限度額適用・減額認定証(現在お持ちの人)
    - ◆印鑑

「保険証」の更新  
簡易書留で郵送します

国民健康保険・後期高齢者医療保険の保険証が、8月1日に更新されます。

新しい保険証は、7月上旬から簡易書留で郵送します。お手元に届きましたら記載内容を確認してください。

**高齢受給者証一体型保険証**  
70歳から75歳到達(後期高齢者医療制度加入)までの人は、負担割合が記載された高齢受給者証一体型保険証を郵送します。

**有効期限の過ぎた保険証は**  
現在お持ちの保険証は、有効期限が過ぎてから、個人情報に注意して破棄するか、市民課または各支所国民健康保険担当窓口へ返却してください。

# 納税通知書を7月中旬に送付します

国民健康保険課 ☎(50)1242

7月中旬に、国民健康保険税の内訳などを記載した納税通知書(現金納付または口座振替の世帯)または税額決定通知書(年金から天引きされる世帯)を世帯主宛てに送付します。

天引きとなり、個別に納める必要はありません(口座振替による選択納付の手続きをした場合を除く)。

成されている世帯  
○世帯主の年金年額が18万円以上で、国民健康保険税と介護保険料の合算額が、年金額の2分の1を超えない世帯

保険税は、原則として7月から翌年2月までの8回に分けて納めます。

## 健康診査を受けましょう

国民健康保険課 ☎(50)1228

40歳以上の国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査、および後期高齢者医療制度加入者の健康診査を実施しています。

ぜひ受診して、生活習慣病を早期発見・予防しましょう。

4月2日以降に国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入した人で受診を希望する場合は、市民課へ連絡ください。

- 受診方法
  - 集団健診(保健センターなどで受診)または、個別健診(市内実施医療機関に予約して受診)のどちらかで受診
- 持参するもの
  - 保険証、受診票、尿(個別健診は予約時に確認してください)

## 国民健康保険税の改正 軽減世帯を拡大・ 賦課限度額を改定

国民健康保険課 ☎(50)1242

地方税法・地方税法施行令の一部改正に伴い、国民健康保険税の税制を次のとおり改定しました。7月に発送する今年度の納税通知書から変わります。

### 均等割額・平等割額の軽減世帯の拡大

所得の低い世帯に対する均等割額(一人ごとに負担をお願いする分)・平等割額(世帯ごとに負担をお願いする分)の軽減対象となる所得基準額を、下表のとおり改定しました。これにより国民健康保険税が軽減される対象世帯が拡大されます。

#### ■軽減対象となる所得基準額

	現行	改正後
2割軽減	33万円+ 35万円×被保険者数	33万円+ 45万円×被保険者数
5割軽減	33万円+ 24.5万円×(被保険者数-世帯主)	33万円+ 24.5万円×被保険者数

### 賦課限度額の改定

	現行	改正後
基礎分	50万円	51万円
後期高齢者支援分	13万円	16万円
介護分	11万円	14万円

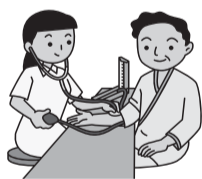
※介護分は、40歳から65歳未満の加入者が賦課の対象です

## 健診 との上手なつきあい方⑥

### 血圧測定で何がわかるの？

国民健康づくり課 ☎(50)1235

心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力が血圧で、血圧が高いと血管が傷つき、血管の老化である動脈硬化を進行させます。



心臓が縮んで血液を送り出した時の血圧が「最高(収縮期)血圧」、元の形に戻ったときの血圧が「最低(拡張期)血圧」です。基準値は最高血圧129mmHg以下、または最低血圧84mmHg以下です。

血圧が高い状態を放っておくと動脈硬化が進み、どんどん血管が硬く、内側は細く、もろくなって老化していきます。老化した血管は、詰まったり破れやすくなりますので、脳卒中や心臓病、腎臓病などを起こす可能性が高くなります。

予防と改善のためには、標準体重の維持、減塩、適度な運動、ストレスの解消などが効果的です。アルコールを控え、薄味でバランスの良い食事を心がけましょう。