

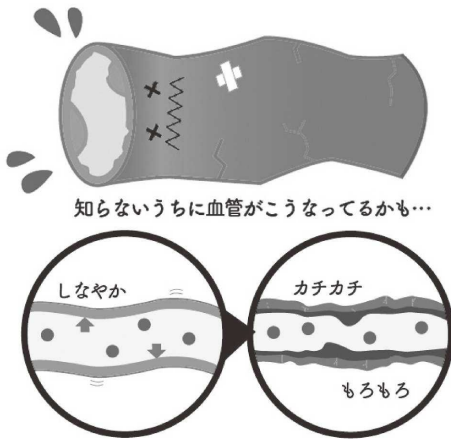
# 国民健康保険だより

発行／大和郡山市保険年金課 令和元年6月15日

6/1から  
始まっています！

## 特定健診で 元気に長生きしよう！！

お近くの実施医療機関で受診できます！



### 生活習慣病は、 介護が必要になる大きな原因。

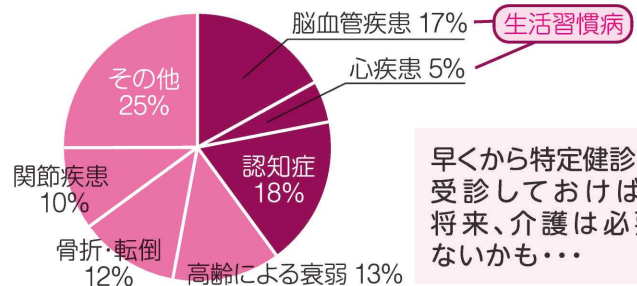
高血圧や高血糖、脂質異常症といった生活習慣病を放置すれば、血管の内側が狭くなったり詰まったりする「動脈硬化」が進行し、その結果として脳血管疾患（脳卒中）や心疾患（心臓病）を引き起こす危険性が高まります。

こうした脳卒中などの疾患は、介護リスクも高めることになり、健康寿命を縮める大きな要因となっています。

### 認知症の発症も早める生活習慣病。

代表的な認知症のひとつに『血管性認知症』があります。脳の動脈硬化が原因となる「脳梗塞」や「脳出血」などの発症後になることが多く、生活習慣病の予防はこうした認知症の予防にもつながります。

#### 介護が必要になった原因



国民生活基礎調査(H28)

## 大和郡山市医師会 西崎先生からメッセージ

健康寿命をご存知でしょうか。ここでいう健康とは、持病が無かったり検査で異常が無かったりすることではありません。たとえ薬を服用していても、日常生活に制限が生じたり、介護を必要とせずに生活できたりする状態です。長生きするならできるだけそのように生きていくことを望んでおられると思います。

その健康が失われる背景には、気づかずに放置された生活習慣病が大きく関わっています。また、放置されたもしくは気づかれないままの生活習慣病は、認知症の発症を早めます。健診を受けて異常があればすぐ薬が必要になるわけではありません。生活習慣の見直しで改善が期待できます。そのためには、自らの体の状態を把握しておくことが大切です。

特定健診は、必要最小限の検査が組み込まれており、市内のほとんどの診療所や病院で受けることができます。毎年、特定健診を受けて、みなさまの健康管理に役立てて、健康寿命をさらにのばしましょう。



特定健診について、詳しくは裏面をご覧ください。

# ～国民健康保険税 納税通知書を送付します。～

平成31年度国民健康保険税納税通知書を7月中旬に送付します。

改元により元号が「平成」から「令和」と改められましたが、本年度の国民健康保険税の年度表記については「平成31年度」として  
います。

## ■ 世帯主宛に送付します。

国民健康保険では、**保険税の納税義務者は世帯主**となります。世帯主が国民健康保険被保険者でない  
場合でも、世帯に国民健康保険被保険者がいれば**世帯主宛に納税通知書が送られます**。ただし、**保険税額は  
被保険者のみで計算**します。

## ■ 納期は年8回です。

●通常、1年間(4月～翌年3月)分の税額を8回の納期で納めていただきます。



期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
納期限	令和元年 7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末	令和2年 1月末	2月末

※納期限が、土・日曜・祝日・休日の場合は、翌日が納期限となります。

**1回が1ヶ月分とはなりませんので、  
ご注意ください。**

●特別徴収(年金からの天引き)の世帯は、年金受給月の年6回となります。

## ■ 申告はお済みですか？

国民健康保険税は、被保険者の前年中の所得、人数に応じて計算し  
ます。5月下旬～6月初旬に国民健康保険税申告書が届いた人で、  
申告がまだお済みでない場合は至急申告書を必ずご提出ください。

国民健康保険税  
申告書

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ■ 保険税軽減基準が変わります。

国民健康保険税は、世帯の前年中の所得等に応じて課税されますが、前年中の世帯の所得が、一定の基  
準を下回っている場合、保険税の均等割額と平等割額を軽減しています。この軽減の基準が平成31年度  
から変更になったことにより、保険税を軽減される人が拡大されます。

	平成30年度	平成31年度から
①5割軽減の拡大	世帯の所得の合計額が33万円+ (27.5万円×被保険者数)以下	世帯の所得の合計額が33万円+ (28万円×被保険者数)以下
②2割軽減の拡大	世帯の所得の合計額が33万円+ (50万円×被保険者数)以下	世帯の所得の合計額が33万円+ (51万円×被保険者数)以下

# 非自発的失業者を対象とした国民健康保険税の軽減措置について

倒産・解雇等の事業主都合による離職(雇用保険の特定受給資格者)や雇い止めなどにより離職(雇用保険の特定理由離職者)したため職場の健康保険をやめ、国民健康保険に加入された人を対象に国民健康保険税の軽減申請を受付しています。

## 対象となる人

次のすべての条件を満たす人が対象です。

- 1 離職時点で65歳未満であること。
- 2 雇用保険受給資格者証を持っていること。
- 3 雇用保険受給資格者証の離職理由コードが右記のいずれかであること。

離職者区分	離職理由コード
特定受給資格者	11, 12, 21, 22, 31, 32
特定理由離職者	23, 33, 34

1. 支給番号		2. 氏名				
3. 被保険者番号		4. 性別	5. 離職時年齢	6. 生年月日	7. 求職番号	
8. 住所又は居所						
9. 支払方法(記号(口座)番号 - 金融機関名 - 支店名)						
10. 資格取得年月日		11. 離職年月日		12. 離職理由		
13. 60歳到達時賃金日額		14. 離職時賃金日額		15. 給付制限		
16. 求職申込年月日		17. 認定日		18. 受給期間満了年月日		
19. 基本手当日額		20. 所定給付日数		21. 通算被保険者期間		
22. 離職前事業所名						
23. 再就職手当支給歴			24. 特殊表示(災害時、一括、巡相、市町村)			

安定所連絡メッセージ1  
安定所連絡メッセージ2  
管轄公共職業安定所又は  
管轄地方運輸局所在地  
電話番号

センター 公共職業安定所長  
公共職業安定所長印

交付 年 月 日

折り曲げ線

## 軽減内容

保険税の所得割を算定する際、対象となる人の前年所得の給与所得を30/100として算定します。

## 軽減期間

離職日の翌日から翌年度末までの期間の保険税が軽減されます。

(例)離職日が平成31年3月31日の場合、保険税の軽減は平成31・令和2年度分(令和3年3月まで)となります。

## 申請方法

保険証、雇用保険受給資格者証および印鑑を持参し、軽減適用申請書を保険年金課へ提出してください。その際、雇用保険受給資格者証の写しをいただきます。

※雇用保険受給資格者証がないと申請できませんので、紛失しないようにしてください。紛失した場合の再発行はハローワークにお問い合わせください。

※この軽減制度に該当されない場合でも、大和郡山市の条例による減免制度の対象となる場合もあります。

保険税についてのお問い合わせ…保険年金課保険税係 ☎53-1646

# 生活習慣病予防のための健診

期間

令和元年 令和2年  
6月1日～1月31日

・昭和19年10月1日～昭和20年1月31日生の人は誕生日の前日まで  
期間の終盤は医療機関が混雑します。ぜひ早めの受診を!

場所

各実施医療機関

・詳しくは、5月下旬に対象者宛にお届けしたお知らせをご覧ください。

## 特定健康 診査

費用  
1,000円

対象者 40歳～74歳の国保の人  
(大和郡山市国民健康保険に加入している人で、  
誕生日が昭和19年10月1日～昭和55年3月31日の人。)

問い合わせ 保険年金課 給付係 53-1643

## 後期高齢者 健康診査

費用  
500円

対象者 後期高齢者医療被保険者の人  
(・75歳以上の人(誕生日が昭和19年9月30日以前の人)  
・65歳～74歳の人で一定の障害があると認定された人)

問い合わせ 保健センター「さんて郡山」 58-3333

※受診方法や内容など、詳しくは5月下旬にお届けした『健康診査のお知らせ』をご覧ください。

上記以外の保険証をお持ちの方は、ご加入の医療保険者にお尋ねください。

## 特定健診ってどんなことするの？

検査項目	検査の内容・検査結果からわかること	
問診	食事や運動などの生活習慣の状況について記入します	
身体測定	身長と体重から、肥満の程度を算出します BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
腹囲	「内臓脂肪の蓄積」を判定する目安になります	
血圧測定	高血圧が続くと、血管が傷つきやすくなります	
尿検査	尿糖	糖尿病などで血糖値が高くなりすぎると、尿に糖がもれ出てきます
	尿タンパク	腎臓などの異常がある場合に尿にタンパクがもれでてきます
血液検査	GOT	GOTとGPTの数値を比較することで、肝臓の病気の種類が推測しやすくなります
	GPT	
	r-GTP	アルコールによる肝機能障害があると、急激に上昇します
	中性脂肪	過剰な飲食で増えすぎると、肥満の原因になります
	HDLコレステロール	血液中に悪玉(LDL)コレステロールが増加するのを防ぐ役割を果たします
	LDLコレステロール	増加しすぎると、血管を詰まらせ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします
	空腹時血糖	血液の中の糖を測定する検査
	ヘモグロビンA1c	ヘモグロビンA1cは、過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値がわかります
	血清クレアチニン	腎臓の働きが低下していないかがわかります
	尿酸	通風や尿路結石などのリスクがわかります
eGFR	腎臓の機能を評価する指標になります	
心電図	不整脈、冠状動脈の様子などが推測できます	
貧血検査	血液中の赤血球や色素量などを調べます	
診察	問診票や身長・体重・血圧、心電図などの結果をもとに、医師が総合的な診断を行います	