

# 生活習慣病予防のための健診

期間 令和3年 6月1日～令和4年 2月28日 ・昭和21年10月1日～昭和22年2月28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。

<b>特定健康 診査</b>	費用 <b>500円</b>	対象者 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21年10月1日～昭和57年3月31日の人。 問い合わせ 保険年金課 給付係 53-1643
<b>後期高齢者 健康診査</b>	費用 <b>500円</b>	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21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人は、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 GPT	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
	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 ヘモグロビンA1c	血液の中の糖を測定する検査 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	痛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	血液中の赤血球や血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	

# 国民健康保険だより

発行 / 大和郡山市保険年金課 令和3年6月15日

## 年に1度の特定健診を!

5月下旬に受診券を送付しています

健診でわかるあなたの健康!  
自己負担500円で  
年に1度の健康チェックです



特定健診は、高血圧症や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病の早期発見・予防に役立つ大切な健診です。お届けしている受診券に同封の案内チラシをぜひご確認ください今年も受診ください。



《対象者》  
大和郡山市の国民健康保険に加入している40歳から74歳の人  
(昭和21年10月1日～昭和57年3月31日の人)

※今年度中に75歳になる人は誕生日の前日までにしか受診できません。  
※誕生日が昭和21年9月30日以前の方は後期高齢者健診になります。  
詳しくは保健センター「さんて郡山」より届く通知をご確認ください。

## 《受診時のお願い》

- ・当日の朝はコップ1杯程度の水を飲みましょう。
- ・ご家庭で体温を測り、体調に問題がないことを確認しましょう。
- ・必ずマスクを着けて消毒・手洗いといった感染予防に努めましょう。
- ・受診時は医療従事者の指示にしたがいましょう。



感染予防を  
徹底して受診しましょう

## 放置しないで!生活習慣病

外出を控える生活が長引く中で、ついついご飯を食べ過ぎたり、運動不足になってはいませんか?もしかすると生活習慣病が気づかないうちに進行しているかもしれません。  
生活習慣病は症状が現れにくい病気が多いです。健診を受けて数値の異常を指摘されても自覚症状がないせいでついつい放置されてしまいがちです。ぜひ特定健診を受診し、結果数値を確認し自身の健康管理に役立てましょう!

### 健康診査やがん検診を控えてはいませんか?

新型コロナウイルス感染拡大という大きな出来事があったこの1年、マスク着用の生活をはじめ、不要不急の外出自粛や店舗の時短営業など日常生活が大きく変わりました。そんな中で感染を恐れて過度な受診控えが続いてしまっている人はいないでしょうか。必要・適切な治療まで控えてしまうと、かえって健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。  
自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。定期的に健診やがん検診を受診することで生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自分の身体をきちんと知ることが健康維持への第一歩となります。受診控えをされている人はこれを機会にぜひ年に1度の健診・がん検診等をご検討ください。  
(万が一、奈良県で「緊急事態宣言」等が発令した場合は受診延期も考慮してください。)

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。～

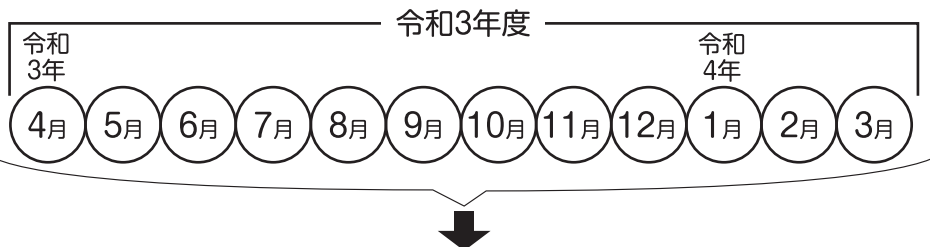
令和3年度国民健康保険税納税通知書を7月中旬に送付します。

## 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3年 7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末	令和4年 1月末	2月末

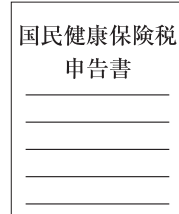
※納期限が、土・日曜・祝日・休日の場合は、翌日が納期限となります。

**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。



## 保険税軽減基準が変わります

国民健康保険税の均等割額と平等割額が所得に応じて軽減される措置について、軽減判定所得の改正が行われました。同じ世帯の被保険者※1及び世帯主の総所得金額等の合計額が次の所得の基準を満たす場合に軽減されます。

	令和2年度	令和3年度から
7割軽減	基礎控除額(33万円)以下	基礎控除額(43万円) + 10万円 × (給与所得者等※2の数 - 1) 以下
5割軽減	基礎控除額(33万円) + (28.5万円 × 被保険者数※1) 以下	基礎控除額(43万円) + (28.5万円 × 被保険者数※1) + 10万円 × (給与所得者等※2の数 - 1) 以下
2割軽減	基礎控除額(33万円) + (52万円 × 被保険者数※1) 以下	基礎控除額(43万円) + (52万円 × 被保険者数※1) + 10万円 × (給与所得者等※2の数 - 1) 以下

※1 被保険者には、同一世帯で国保から後期高齢者医療保険に移行した人も含む

※2 給与所得者等は、55万円を超える給与収入(専従者給与は除く)金額があり、かつ、65歳未満の場合60万円を超える年金収入金額、65歳以上の場合125万円を超える年金収入金額を有する人を指します。

# 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、国民健康保険に加入されている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

## 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) 離職日が令和3年3月31日の場合、保険税の軽減は令和3・4年度分(令和5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