

国民健康保険のお知らせ

問保険年金課 ☎443-2065、2066、2064

問各行政サービスセンター

大沢野 ☎467-5811 大仏 ☎483-1214

八尾 ☎455-2461 婦中 ☎465-2114

保険料の支払いについて

令和6年度国民健康保険料の納入通知書を7月19日(金)に送付します。1回目(第1期)の納期限は8月5日(月)です。

保険料は年8回払いです。便利な口座振替をご利用ください。また、スマートフォン決済アプリでも納付できます。詳細は、市ホームページ(☎1013020、1003317)をご覧ください。特別徴収(年金天引き)の方は、年金支給日ごとの年6回払いとなります。

8月1日以降の新しい保険証を発送します

7月中旬から順次、新しい保険証(オレンジ色)を特定記録郵便で送付します。7月31日(木)を過ぎても届かない場合は、保険年金課(市役所1階)または各行政サービスセンターへ問い合わせてください。

現在お使いの保険証(ライトブルー色)は、8月1日(月)以降使えなくなります。有効期限を過ぎた保険証や限度額適用認定証などの各種認定証については、ご自身で破棄してください。破棄する際は、細かく裁断するなど適切に処理してください。

●加入・喪失手続きをお忘れなく

富山市に住み票があり、ほかの健康保険に加入していない方は、必ず国民健康保険の加入手続きをしてください。

会社などの健康保険に加入しているにもかかわらず、国民健康保険の保険証が届いている方は、両方の保険証を持参し、国民健康保険の資格喪失手続きをしてください。

マイナ保険証を利用してください



マイナ保険証とは、健康保険証として利用登録がされたマイナンバーカードのことです。医療機関や薬局で利用できます。

●現行の保険証が廃止されます

12月2日(月)以降、現行の保険証は発行されなくなります。12月1日(日)時点でお手元にある保険証は、記載の有効期限まで利用できます。

マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、資格確認書を郵送で交付します(申請不要)。保険証の代わりに医療機関などに提示してください。また、紛失などの理由でマイナ保険証が利用できなくなった場合は、申請していただくことで資格確認書が交付されます。

各種認定証の更新時期です

医療機関や薬局で国民健康保険限度額認定証などを提示することにより、支払い額を抑えることができます。所得区分に応じて自己負担限度額(月額)や食事負担額が決定されます。

令和6年度は、7月8日(月)から各種認定証の更新受け付けを開始します。更新が必要な方は、現在お持ちの認定証と保険証を持参の上、保険年金課または各行政サービスセンターで申請してください。

※保険料に未納がある場合や所得の申告をしていない場合は、更新できないことがあります。

●更新の対象となる認定証

- ・限度額適用認定証(70歳未満の方、70歳以上で課税所得が145万円以上690万円未満の方)
- ・限度額適用・標準負担額減額認定証(市・県民税非課税世帯の方)
- ・標準負担額減額認定証(70歳未満の市・県民税非課税世帯の方)

※マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

令和6年能登半島地震に関する支援について

災害により住宅などに被害を受けた方は、保険料の減免や、医療機関受診の際の窓口支払いを猶予・免除できる場合があります。詳細は、市ホームページ(☎1015470、1015524)をご覧ください。

50歳以上の方へ

带状疱疹予防接種にかかる費用を助成します

岡保健所保健予防課
☎428-1152

◆たいじょうほうしん带状疱疹とは

すいとう
水痘・带状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。

初めて感染したときは水痘(水ぼうそう)として発症しますが、治癒後も体内にウイルスが潜伏します。
加齢などで免疫力が低下すると、より強い痛みを伴う発疹が生じ、これを带状疱疹といいます。

予防接種を受けることで、発症や重症化を予防できます。



対象者

接種日時点で富山市に住民登録のある50歳以上の方

対象接種

7月1日(月)以降に受けたもの

助成内容

ワクチンの種類	必要な接種回数	予防接種料	助成金額	助成回数
生ワクチン(皮下注射)	1回	1回8,000円程度	1回4,000円	1回まで
不活化ワクチン(筋肉内注射)	2回	1回20,000円程度	1回10,000円	2回まで

※予防接種料は医療機関により異なります。予防接種料が助成金額を超える場合は超過額の支払いが必要です。

助成金額を下回る場合は、自己負担分はありません。

※助成を受けられるのは生涯で一度のみです。

生ワクチンと不活化ワクチン両方の助成を受けることはできません。

接種方法

①予防接種の予約

協力医療機関へ予防接種の予約をしてください。

※対象となる協力医療機関は、市ホームページ(☎1014732)で確認できます。

※医療機関により、接種できるワクチンの種類、接種料が異なりますので、予約時に確認してください。

②助成申請書を記入し、予防接種を受ける

本人確認書類(健康保険証、運転免許証など、住所と年齢が確認できるもの)を持参し、医療機関を受診してください。

協力医療機関に配置した「助成申請書」に必要事項を記入の上、医療機関の窓口へ提出し、予防接種を受けてください。

※「助成申請書」は、市ホームページからもダウンロードできます。

③接種料金を支払う

各医療機関が定める接種料から助成金額を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください。



費用・申込不要

岡広報課 ☎443-2012

市の施策などについて市職員が説明し、市民の皆さんとの意見交換を行います。お気軽にお越しください。

日時

7月27日(土)10:00~12:00

内容

1. 市長あいさつ 2. 説明・質疑応答 3. 意見交換

場所

四方公民館(四方)

テーマ

- ・防災対策
- ・富山市のごみの減量化施策と家庭ごみ有料化検討

※今年度は5回開催します。他の開催場所・テーマについては、市ホームページ(☎1014416)をご覧ください。

富山市健康プラン21(第3次)を策定しました

図保健所地域健康課
☎428-1153

富山市健康プラン21とは、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会」の実現を目指す健康増進計画です。令和6年度から令和18年度までは、富山市健康プラン21(第3次)を基に、関係機関・団体と連携・協働し、市民一人一人の健康づくりを総合的に進めていきます。

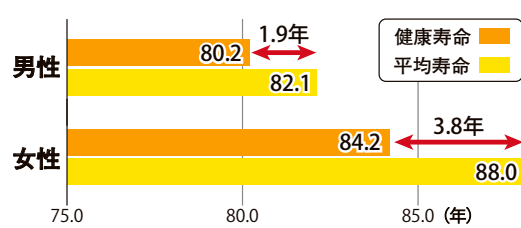
○基本目標:健康寿命の延伸

健康寿命とは、「日常生活の動作が自立している期間の平均」を指標としています。富山市健康プラン21(第3次)では、**健康寿命の延伸**と、**平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加**を目指します。

つまりは、皆さんが健康でより長生きをすることが目標です！



富山市の健康寿命・平均寿命(令和4年度)



資料:国保データベース(KDB)システム(令和2年統計情報等より)

○健康寿命を伸ばすため、3つの施策に取り組みます

施策1

個人の行動と健康状態の改善

		主な重点目標
生活習慣の改善	栄養・食生活	▶適正体重を維持している者の増加 ▶食塩摂取量の改善
	身体活動・運動	▶日常生活における歩数の増加
	休養・睡眠	▶睡眠で休養がとれている者の増加
	飲酒	▶生活習慣病(NCDs*)のリスクを高める量を飲酒している者の減少
	喫煙	▶喫煙率の減少
	歯・口腔の健康	▶歯周病を有する者の減少
生活習慣病(NCDs*)の発症予防・重症化予防 [がん、循環器病、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)]		▶がん検診の受診率の向上 ▶高血圧該当者の減少 ▶糖尿病未治療者の減少
生活機能の維持・向上		▶骨粗しょう症検診受診率の向上

※世界保健機関(WHO)では、がん、循環器病、糖尿病およびCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を生活習慣病(NCDs)として捉え、予防および管理が重要とされています。

具体的な目標・取り組み(例:栄養・食生活について)

●市民の行動目標

野菜をたくさん食べ、減塩およびバランスのとれた食事をし、適正な体重を維持しましょう



野菜の摂取目標は1日あたり約350g以上(1食あたり約150g)です。
加熱すると野菜のかさが減り食べやすくなります。

●関係団体・行政の取り組み

栄養・食生活の改善についてICTを活用し、見える化を図ります

野菜摂取量を測定できる機器や骨量測定機器の導入を予定しています。

施策2

社会環境の質の向上

	主な目標
社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	▶地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加 ▶「居心地がよく歩きたくなる」まちづくりに取り組む
自然に健康になれる環境づくり	
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	

施策3

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化し、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、各ライフステージ特有の健康づくりについて、こども・高齢者・女性・男性それぞれに目標を設定し、取り組んでいきます。



富山市健康プラン21(第3次)について詳細は、市ホームページ(No.1004393)をご覧ください

©TOYAMACITY/DLE

後期高齢者医療保険のお知らせ

☎ 保険年金課 ☎ 443-2063

☎ 各行政サービスセンター

大沢野 ☎ 467-5811 大山 ☎ 483-1214

八尾 ☎ 455-2461 婦中 ☎ 465-2114

8月1日以降の新しい保険証を発送します

新しい保険証を7月中旬から順次送付します。8月1日(休)以降は、新しい保険証を使用してください。

※医療機関受診時の自己負担割合(1割、2割または3割)が、令和5年中の所得などにより変更となっている場合があります。

※従来の保険証は12月2日(月)に廃止されますが、今回送付する保険証は有効期限の令和7年7月31日(休)まで使用できます。

詳細は保険証に同封の案内文を確認してください。

※保険証が届かない場合は、保険年金課または発送元の富山県後期高齢者医療広域連合(☎465-7502)へ問い合わせてください。

保険料額のお知らせ

7月下旬に、「令和6年度後期高齢者医療保険料決定通知書」を送付します(6月以降に対象となった方は、8月以降に送付します)。

●保険料の決まり方

保険料は「均等割額」と「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

- 令和6年度の保険料率は、前年度と同じです
- 令和6年度の賦課限度額は、73万円です

年間保険料(限度額73万円^(※1))

一人一人が
平等に負担する
均等割額 46,800円

+

所得に応じて負担する
所得割額
所得^(※2) × 8.82%
(保険料率)

(※1) 保険料の賦課限度額が段階的に引き上げられます(令和6年度は73万円、令和7年度は80万円)。

ただし、令和6年度に新たに75歳に到達する方は、令和6年度から80万円となります。

(※2) 令和5年中の年間所得から基礎控除額(43万円)を差し引いたものです。

●令和6年度の均等割額の軽減判定基準

「軽減判定基準」とは、世帯の所得に応じて保険料が軽減される基準です。

年間所得が次の表の基準額以下の世帯は、均等割額(46,800円)が軽減されます。

被保険者および世帯主の令和5年中の年間所得	令和6年度の均等割額(年額)	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	14,040円	7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	23,400円	5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	37,440円	2割

医療費の支払いが自己負担限度額までになります

ひと月の医療費が高額になる場合は、マイナ保険証などの提示によるオンライン資格確認、または認定証の交付を受けることで、医療機関での医療費などの支払いが自己負担限度額までになります。認定証の交付には事前に申請が必要ですので、相談してください。

- 非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」
- 現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ^(※3)の方は「限度額適用認定証」

(※3) 住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者がいる世帯。

※すでに各認定証をお持ちで引き続き対象となる場合、更新手続きは不要です。

新しい認定証(8月1日(休)以降使用可)を7月末ごろに順次送付します。