



国保だより

第229号 令和7年5月作成

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



音声読み上げ・
自動翻訳機能



気になっていませんか？



佐賀県国保CMタレント
山田 章仁・
ローラ夫妻

日本人の**死因の約半数**は生活習慣病です。生活習慣病は自覚症状が出にくく、症状が出たときにはすでに重症ということも少なくありません。脳血管疾患から介護が必要になったり、糖尿病の悪化から失明したりと、生活習慣病は健康な生活を大きく損なう原因になります。

特定健診で安心!

健康で豊かな生活を送るためには

年に1度の特定健診へ!

早期発見・早期対応で
生活習慣病の元へ



生活習慣病が重くなれば、生活に**さまざまな制限**がかかり、治療にもお金がかかります。軽いうちならば、**生活習慣の見直し**だけで健康を取り戻せます。

充実した健診内容で
健康へ



特定健診では、通常**約1万円**かかる検査内容を、自治体の助成により**無料**または**一部の自己負担**で受けられます。生活習慣病を予防して医療費が削減できれば、保険税(保険料)の軽減にもつながります。

特定保健指導で
生活習慣改善! 専門家と



特定健診で生活習慣病の**リスクが高い**と判定された方は、専門家(管理栄養士、保健師等)から、あなたに合わせた特定保健指導を**無料**で受けられます。

特定健診で兆候を見つけられる可能性のある病気



高血圧症



動脈硬化



脂質異常症



糖尿病



慢性腎臓病 (CKD)・腎不全



肝炎・肝硬変

など



特定健診は通院中の方も対象です!

病院で行う特定の病気のための検査では見つかからない異常に気づくことができるかもしれないので、通院中の方も必ず受診してください。

受診方法など、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。

5月の
健康メモ

熱中症への備えは本格的に暑くなる前に

熱中症は梅雨入り前の5月頃から起こり始め、7~8月にピークを迎えます。暑さに対する抵抗力には個人差がありますが、本格的に暑くなる前から体を慣らしていくことで、暑さに強い体づくりができます。

暑さに備えた体づくりとは?

「少し暑い」なかで「少しきつめ」の運動を続けることで、暑さに慣れて汗をかきやすく、熱を発散しやすくなります。

効果が出る
目安は

1日30分

週4日以上

4週間程度
継続



●保険税(保険料)の 課税限度額の引き上げ

保険税(保険料)負担の公平性の観点から、課税限度額が令和7年4月1日より変更になります。

	令和6年度	→ 令和7年度
医療保険分	65万円	→ 66万円
後期高齢者支援金分	24万円	→ 26万円
介護保険分	17万円	→ 17万円 ※変更なし

●保険税(保険料)の 軽減判定所得の変更

物価上昇の影響に配慮し、低所得者の保険税(保険料)の軽減基準が令和7年4月1日より変更になります。

軽減割合	令和6年度	→ 令和7年度
7割	基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下	基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下 ※変更なし
5割	基礎控除額(43万円)+29.5万円×国保加入者数 +10万円×(給与所得者等の数-1) 以下	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
2割	基礎控除額(43万円)+54.5万円×国保加入者数 +10万円×(給与所得者等の数-1) 以下	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



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
督促状が送付されます。
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…

特別療養費の支給対象者と
なります。

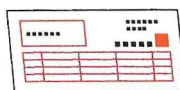
特別療養費とは

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。

口座振替で 納め忘れ解消！

右記の3点をご用意のうえ、
取り扱い金融機関で手続き
してください。



保険税(保険料)
の納付書



通帳



通帳の
届出印

マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証)について

令和6年12月2日以降新規の保険証の
発行が廃止され、マイナンバーカード
での保険証利用(マイナ保険証)を基
本とする仕組みに移行しました。

マイナ保険証



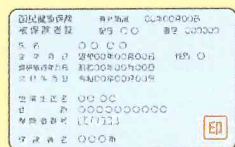
資格情報のお知らせ



《資格情報のお知らせ》

対象の方に「**資格情報のお知らせ**」を配布し
ます。カードリーダーの不具合など何らか
の事情で医療機関等の窓口でのマイナ保
険証による受付ができないとき、マイナンバ
ーカードとともに提示することでスムーズに
保険診療を受けることができます。

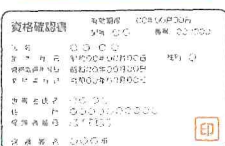
マイナ保険証を お持ちの方



* 現在お持ちの保険証
は、有効期限までは
使えます。

マイナ保険証を お持ちでない方

資格確認書



市町(国保組合)から「**資格確認書**」が交付
されますので、今までと同じように保険診
療が受けられます。

