

# のしるの国保

令和6年  
9月25日  
発行

発行 能代市 市民福祉部 市民保険課 電話 89-2166

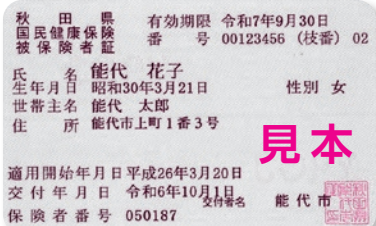
## 令和6年10月1日から国保の保険証が新しくなります

現在お持ちの保険証は、令和6年9月30日が有効期限となっています。

新しい保険証は、世帯分をまとめて世帯主あてに9月下旬に郵送しますので、令和6年10月1日からは、医療機関の窓口へ新しい保険証を提示してください。

有効期限が過ぎた保険証は、ご自身で細かく切って破棄してください。

### 被保険者証



(色は水色)

### 【大切なお知らせ】

被保険者証の台紙に個人番号(マイナンバー)の下4桁が記載されております。

例) あなたの個人番号: \*\*\*\* \* 1234  
万一、異なっている場合には、能代市国民健康保険係までご連絡ください。

### ● 現行の被保険者証の発行は、令和6年12月1日をもって終了します

令和6年12月2日以降に国民健康保険の資格を取得する方で、マイナンバーカードを作っていない方や、マイナンバーカードを作ったものの、保険証利用登録をしていない方等については、「資格確認証」を交付する予定です。マイナンバーカードを申請したい方は、市民保険課・窓口サービス係へ申請してください。

なお、令和6年12月時点でお手元にある水色の被保険者証は、令和7年9月30日まで使用可能となります。

保険証の裏面に臓器提供意思表示欄があります。

意思表示は任意ですが、記入する、しないにかかわらず、保険証の台紙裏面の情報保護シール(青色)を貼り付けてご使用ください。

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

「マイナ受付」のステッカー・ポスターが貼ってある医療機関や薬局で、マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置いて、画面の指示に従って操作するだけで、医療保険資格を確認することができ、簡単に受付手続きができます。

詳細は、保険証同封のチラシをご覧ください。

## 特定健診のあともそチャンス

# 特定保健指導を受けて、メタボを予防・改善しましょう！

### 特定保健指導とは…

特定健診を受けた40～74歳の方を対象に行う保健指導で、メタボの予防・改善を目的としています。

健診の結果、特定保健指導の対象となった場合は、ご本人宛てに通知いたします。生活習慣を見直し、改善する良い機会ですので、ぜひご利用ください。



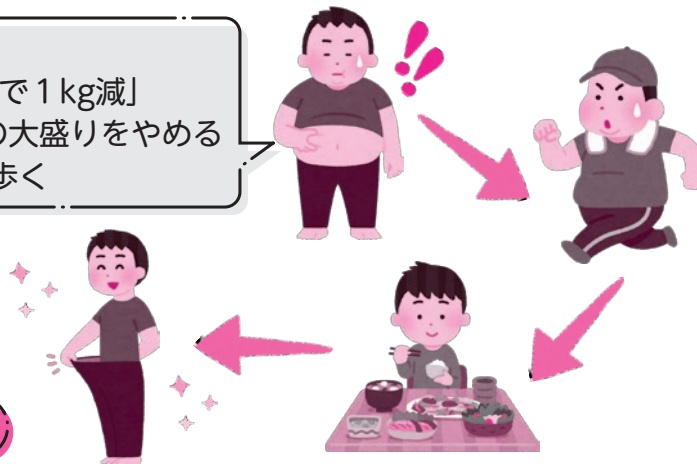
### <保健指導の流れ>

案内が届きます

初回面接：保健師や管理栄養士と面接し、改善点を見つけて、目標を立てます。  
3か月～6か月間の取り組みを支援者と共に見つけましょう！

#### <例>

目標：「3か月で1kg減」  
計画：・夕飯の大盛りをやめる  
・30分歩く



日々の健康状態を記録  
(体重・腹囲・食事など)

保健師や管理栄養士に  
いつでも相談可能です。  
市民保険課  
TEL 89-2159

### 参加者の声



食事と運動はなるべく気を付けるよう生活しておりますが、血压だけはすぐには下がらないみたいです。塩分のとり過ぎに注意して、これからも生活していきたいと思ひます。

(60歳代・男性)



今まで自分の健康をあまり意識してきませんでした。これからは1年に1度しっかり健診を受けようと思ひました。

(60歳代・女性)

## メタボリックシンドローム

「ぽっこりお腹」「去年のズボンがきつい…」方は危険信号です！

内臓脂肪を放っておくと、高血圧や糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を発症してしまいます。さらには、がんや心筋梗塞、脳梗塞などの重篤な病気を引き起こします。

偏った食生活や運動不足、睡眠不良、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因ですので、早めに生活習慣を見直し、改善しましょう。

# 令和6年度 特定健診受診促進キャンペーン

国民健康保険に加入されており、特定健診を受診していただいた方に、記念品をお贈りします  
(抽選で7名様・抽選に外れた方で先着100名様)。  
まずは応募できるかどうか、確認してみましょう。

抽選で7名様に  
プレゼント!



商品名：タニタ 体組成計 体重計

- ・50g単位の体重測定だから、毎日の体重変化をしっかりと把握できます。
  - ・全3色（パールホワイト・メタリックブルー・メタリックブラウン）
- ※色はこちらにお任せ下さい

抽選に外れた方で先着100名様にプレゼント!  
記念品は、ミニボトル等となります。  
ご応募お待ちしております。

令和7年3月31日現在での年齢は40歳以上74歳以下である。

はい

いいえ

令和6年4月1日から令和7年3月31日の間、継続して国保に加入または加入する予定。

いいえ

残念ながら応募できません。

はい

令和6年4月1日から令和7年3月31日の間に、特定健診を受診または受診予約済み。  
※受診券利用が必須

未定

受診予約をしましょう。  
予約をすれば応募できます!

※特定健診の実施医療機関等に直接電話で予約をしてください。実施機関は、受診券に同封した一覧表をご確認ください。

※受診券を紛失した場合は再発行いたしますので、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

予約します!



はい

応募できます!

裏面の応募用紙①～③に記入して郵送、または市役所国民健康保険係の窓口へご持参ください。

電子申請で応募される場合はこちら



問い合わせ先 … 能代市市民保険課 国民健康保険係 ☎0185-89-2166

# 令和6年度 特定健診受診促進キャンペーン 応募用紙

特定健診の受診日を教えていただいた方の中から、抽選で7名様、抽選に外れた方で先着100名様に記念品をお贈りします。記念品は、受診が確認できた方から、順次、国民健康保険の登録住所にお届けします。

## ●応募期間：令和6年9月25日(水)から令和6年12月27日(金)まで

- ① 令和6年4月1日以降の特定健診の受診日と受診先の医療機関等を教えてください。  
(受診予定の方は、受診予定日を教えてください。)

受診(予定)日	令和 年 月 日
受診先(医療機関等)	

- ② 保険証の番号、氏名、生年月日、電話番号をご記入ください。

保険証番号 ※保険証の右上にあります	
氏名	
生年月日	昭和 年 月 日
電話番号 ※日中連絡がとれる番号	

- ③ 特定健診について、自由なご意見をお聞かせください。

--

※このページを切り取って、下記の宛先までご郵送ください。

## ●郵送先・・・

〒016-8501 能代市上町1番3号 能代市市民保険課 国民健康保険係  
(※能代市役所本庁舎①～④窓口、二ツ井庁舎②番窓口でも受け付けています。)

※定数に達した日で締め切ります。締切日に複数の応募があった場合は、抽選となります。当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。