のしろの国保

令和５年
３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５年度の 特定健康診査受診券 を送付します。

40歳～74歳の国保加入の方へ、令和５年度の特定健康診査受診券（青い用紙）を４月中旬に世帯分をまとめて発送します。
年１回の健康チェックのため、特定健康診査を受けましょう。

お勤め先で健診を受けている方へ

国保加入の方がお勤め先で健康診断を受けたときに、その健診結果をご提供いただいた方には粗品を差し上げています。

※あらためて特定健康診査を受ける必要はありません。
※健診結果をご提供いただける場合は、国民健康保険係（☎89-2166）にご連絡ください。

～受診の流れ～

①申込み
健診実施機関に直接お申込みください。
年１回
無料です

②受診
『受診券』『保険証』をお持ちください。

③結果
約１～２か月後に届く健診結果をご確認ください。

特定保健指導のご案内をする場合があります。

☆主な検査項目☆
身長・体重・腹囲（おへそ周り）測定、ＢＭＩ（肥満度）測定、血圧測定、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、クレアチニン、尿酸など

上記のほかにも、

- 無料で受けられる「がん検診」
- 目や耳の検査の追加（保健センターのみ）

などもあります。詳しくは、特定健康診査受診券に同封のチラシをご覧ください。

CHECK
令和４年度実施の『特定健診受診促進キャンペーン』を令和５年度も実施する予定です。「記念品としてこんなものが欲しい」などのご意見をお聞かせください。
※市ホームページの「健康診断アンケート」問７の自由入力欄にご記入をお願いします→

国保への加入・脱退の手続きはお早めに！

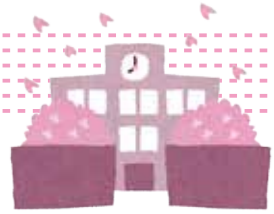
春は進学や就職の季節です。能代市への転入や他の市区町村への転出、会社の健康保険に入ったとき、退職して会社の健康保険をやめたときなどは、１４日以内に国保の加入・脱退の手続きをしましょう。お早めに市役所窓口で手続きをお願いします。

	どんなとき	必要なもの（ほかに下記の共通して必要なものがあります）
国保に加入する（入る）とき	他の市区町村から転入してきたとき	－
	会社などの健康保険をやめたとき、被扶養者に該当しなくなったとき	健康保険の資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき（※１）	－
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
国保を脱退する（やめる）とき	他の市区町村へ転出するとき	保険証
	会社などの健康保険をやめたとき、被扶養者になったとき	国保の保険証、会社の新しい保険証または加入を証明できるもの
	死亡したとき	保険証、高齢受給者証、限度額認定証、喪主の預金通帳
	生活保護を受けるとき	保険証、保護開始決定通知書
そ　の　他	市内で住所が変わったとき	保険証
	世帯主や氏名が変わったとき	保険証
	大学など学校へ入るために子どもが他の市区町村へ転出したとき（※２）	保険証、在学証明書

※１　出産育児一時金の直接支払制度または受取代理制度を利用し、出産費用が42万円（令和５年４月からは50万円）未満であった場合や、各制度を利用しなかった場合は、出産育児一時金の申請ができます。詳しくは国民健康保険係（☎89-2166）にお問い合わせください。

※２　㊚ と表示されている保険証を持っている方は、有効期限が令和５年３月31日までとなっていますので、令和５年４月１日以降も引き続き在学するときは、更新の手続きが必要です。

共通して必要なもの



①世帯主と対象者のマイナンバーカードまたは通知カード

※通知カードは、氏名・住所等に変更がない場合

②本人確認書類
- １点でよいもの　…　マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など
- ２点が必要なもの　…　医療受給者証、健康保険被保険者証、年金手帳、介護保険被保険者証など

※別世帯の人が代理で手続きする場合、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

◇届け出窓口　市民保険課国民健康保険係（本庁舎①～④番窓口）　☎８９－２１６６
二ツ井地域局市民福祉課（二ツ井町庁舎②番窓口）　☎７３－２１１４

よくあるお問い合わせにお答えします

お問い合わせ 1

会社を辞めたのですが、次の勤め先が決まっていません。健康保険はどうしたらいいですか？

答え

次の３つの方法があります。

1．ご家族の健康保険の被扶養者になる。
　→ご家族のお勤め先にご相談ください。
2．これまで加入していた健康保険を任意継続する。
　→継続する健康保険にご相談ください。
3．国民健康保険に加入する。
　→手続きに必要なものは、２ページをご覧ください。

©能代市

お問い合わせ 2

国保に入りたいのですが、「健康保険資格喪失証明書」がありません。今すぐ病院に行きたいのですが・・・

答え

「健康保険資格喪失証明書」は、勤めていた会社に連絡し、入手してください。

病院には「健康保険の変更手続き中です」と伝え、病院の指示に従ってください。

お問い合わせ 3

会社の健康保険に入りました。国保をやめる手続きも会社でやってくれますか？

©能代市

答え

会社では国保の手続きはしません。

新しい保険証ができたら、ご自身で国保をやめる手続きをする必要があります。

手続きに必要なものは、２ページをご覧ください。

手続きをしないままでいると国保税の納税義務が続き、納付しない場合は督促状が届きます。

お問い合わせ 4

会社に就職しましたが、保険証がまだ届きません。国保の保険証で病院を受診してもいいですか？

答え

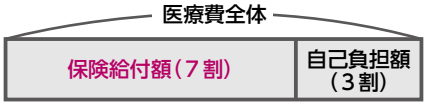
就職した日（会社の健康保険に入った日）から国保の保険証で受診することはできません。

病院を受診するときは「健康保険の変更手続き中です」と伝え、病院の指示に従ってください。

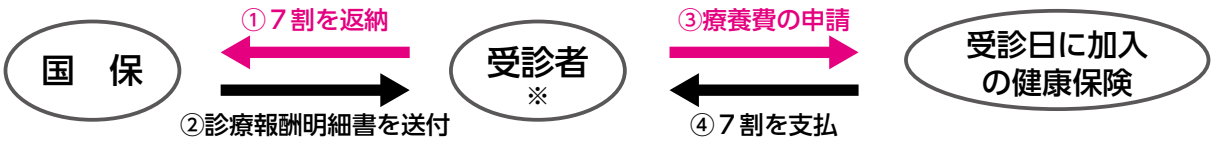
国保の保険証で受診した場合は、医療費の保険給付額（７割）を返納していただくことになります。

医療費の返納手続きの流れは、下記をご覧ください。

次のような場合に医療費の返納が必要になります。



〇会社の健康保険に入ったが、保険証が届かなかったので、国保の保険証で受診した。
〇家族の扶養になる手続きをしたが、保険証が届かなかったので、国保の保険証で受診した。



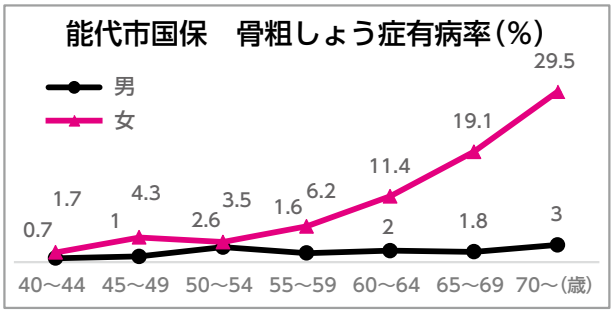
医療費の返納通知が届いたら、①と③をご自身でしなければなりません。

※国保の返納通知は世帯主に届きます。
※療養費の申請者は被保険者です。

ポイント

扶養になる手続きをした場合は、扶養認定日がいつになるのかをあらかじめ加入する健康保険に確認しておくと保険証の誤使用を防ぐことができます。

あなたの骨は大丈夫？　予防しよう「骨粗しょう症」



能代市国民健康保険分析より（R3年4月～R4年3月診療分）

骨粗しょう症とはカルシウム量が低下して、骨がもろくなる病気です。

能代市国保の骨粗しょう症有病率をみると、年齢を重ねるにつれ、女性で有病率が高くなっており、骨折の有病率も同様の結果です。

転倒などのわずかな衝撃でも骨折しやすくなり、寝たきりになるなどのリスクが高くなるため、健康寿命を延ばすには、骨粗しょう症の予防が大切です。

あなたの骨の健康度チェック ☑

- □ 牛乳や乳製品をあまりとらない
- □ 小魚や納豆、豆腐などの大豆製品をあまり食べない
- □ タバコを吸いすぎる
- □ お酒をよく飲む
- □ 体格はどちらかと言えば細身である
- □ 家にこもりがちでほとんど戸外に出ない
- □ 日ごろあまり運動をしない
- □ 家族の中で骨粗しょう症と診断された人がいる
- □ 糖尿病があったり、胃や腸の手術をしたことがある
- □ 女性：若い頃から生理不順である、または不順だった
  男性：食が細い

引用：原宿リハビリテーション病院　林泰史名誉院長監修チェックリスト

６～10個当てはまる場合は、骨が弱くなっている可能性があります。バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

※このチェックはあくまでも目安です。
正しい判定には医療機関での診察・検査が必要です。

骨粗しょう症の予防方法

①食事

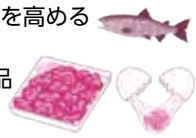
- １日３食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。
- 丈夫な骨を作る栄養素を意識して食べる。

カルシウム
～骨を作る
- 乳製品
- 大豆製品
- 小松菜　など

ビタミンD
～カルシウムの吸収を助ける
- 鮭
- きのこ　など

ビタミンK
～骨を作るのを助ける
- 納豆
- ほうれん草
- わかめ　など

たんぱく質
～骨の質を高める
- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆製品
- 乳製品　など



②運動

骨は負荷がかかると強くなります。無理のない範囲で体を動かし、骨に刺激を与えま しょう。

ウオーキング

正しい姿勢で行い、全身の筋力・骨強度アップ、屋外で日光（紫外線）を浴びてビタミンDもアップ!

こまめにとろう！カルシウムレシピ

小松菜･油揚げ（大豆製品）･しらすはどれもカルシウム豊富!

『小松菜のしらす和え』

材料（４人分）

小松菜	…１袋（４茎）
塩	…１つまみ
油揚げ	…２枚
釜揚げしらす	…25ｇ
めんつゆ	…大さじ１

作り方

①沸騰したお湯に塩を入れ、小松菜を１分程ゆでて、流水にさらす。水気をよく絞って、３㎝幅に切る。
②油揚げは熱湯をかけて油抜きする。水気を絞って、短冊切りにする。
③ボウルに全ての材料を入れ、混ぜたら完成。