

のしるの国保

発行 能代市 市民福祉部 市民保険課 電話 89-2166

国民健康保険特定健診受診キャンペーンを実施します

国民健康保険加入の40歳～74歳のみなさま

特定健診受診で
「ギフトカード1万円」当てよう!



抽選で5名様に
ギフトカードが
当たる

年1回体のチェックができる特定健診はもう受けましたか?

能代市国保では、令和8年度特定健診を受診された方を対象に、抽選で5名様へ「ギフトカード1万円」が当たるキャンペーンを実施します。

現在未受診の方もまだ間に合います! ぜひ受診予約をして、応募してください。

キャンペーン応募期間

令和8年9月25日(金)～11月27日(金)

応募条件

令和8年度能代市国保の特定健診受診券を使用し、特定健診を受診済みの方または受診の予約をされた方

応募方法

裏面の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、下記まで郵送いただくか、右部のQRコードから電子申請でご応募ください。



能代市
ホームページ

応募先

〒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 TEL: 0185-89-2166

令和8年度 特定健診受診促進キャンペーン 応募用紙

下記必要事項をご記入ください。

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	— —
受診(予約)日	令和 年 月 日
受診先(医療機関等)	
特定健診について 自由なご意見をお聞かせください。	

応募締め切り：令和8年11月27日(金)

注意事項

当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

景品は、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。

景品の返品はできません。譲渡や転売はご遠慮ください。

特定健診のあとこそチャンス

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。



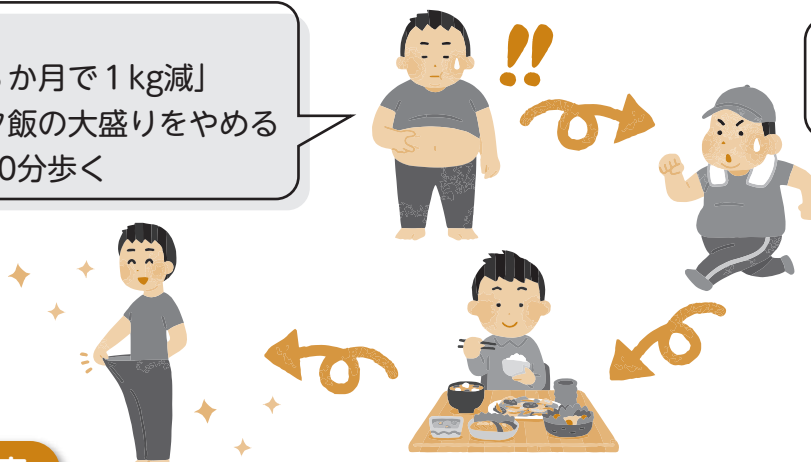
<保健指導の流れ>

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



自分の健康状態を再確認し、健康を維持することが大切だと感じました。
(60代男性)



面接時に目標を立てたことで、生活習慣が改善されたように思います。
取り組むきっかけになりました。
(60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。

医療費通知（医療費のお知らせ）について

医療費通知とは

医療機関を受診した世帯全員の医療費の総額が記載されている「医療費通知書」を圧着はがきの形式で世帯主様宛に送付しています。

この通知は、医療機関等からの診療情報明細書をもとに作成しており、医療費負担の仕組みや国民健康保険に加入している皆様の健康に対する認識を深めていただき、医療費の適正化を図ることを目的としています。

医療費通知の発送時期について

令和 8 年分より発送回数がこれまでの年 6 回から年 2 回に変更となりました。

令和 8 年度の発送予定時期は以下のとおりです。

- ・ 令和 8 年 1 ～ 6 月診療分 令和 8 年 10 月
- ・ 令和 8 年 7 ～ 12 月診療分 令和 9 年 3 月

確定申告への活用について

医療費通知は医療費控除の明細書としても使用することができます。

ただし、7～12月診療分については確定申告の時期に間に合わないため、医療費控除に使用する場合は領収書に基づいて明細書を作成し、領収書を保管する必要があります。

なお、再発行はしておりませんので、大切に保管してください。



能代市
ホームページ

高額療養費制度の自己負担限度額について

医療機関での 1 か月の医療費の支払いが高額になったとき、申請をして認められると、限度額を超えた分（入院時の食事代や保険がきかない差額ベッド代等は除く）が、高額療養費として支給されます。

令和 8 年 8 月以降、限度額が変更となりましたので、詳しくは能代市ホームページをご覧ください。



能代市
ホームページ

マイナ保険証なら事前の手続きが不要です！

マイナ保険証（健康保険証として利用登録されたマイナンバーカード）を利用すれば、医療機関等の窓口で高額療養費の「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払が免除されます。高額な医療費が見込まれるときは、ぜひマイナ保険証をご利用ください。