

マイナ保険証の登録状況を確認したいときは？



1

- ・スマートフォン
 - ・マイナンバーカード
- を用意します



2

「マイナポータル(アプリ)」にログインします
(数字4桁の暗証番号が必要です)

3

「健康保険証」を押します

4

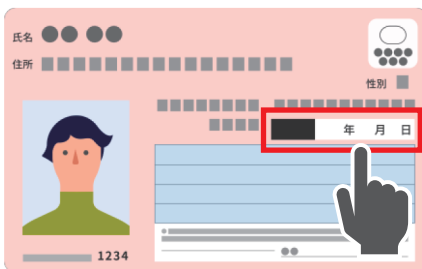
「利用登録状況欄」の右端に「未登録」もしくは
「登録済み」と表示されます

介助等の事由によりマイナ保険証の利用が困難な方や、マイナ保険証の利用登録解除を希望される方は、国保年金課または各地域局市民サービス課で手続きをすることで資格確認書の交付を受けることができます。

マイナ保険証は電子証明書の有効期限内で利用できます

※電子証明書の有効期限切れ後も3カ月間はマイナ保険証で医療機関等を受診できます。ただし、この間は診療情報や薬剤情報等は医療機関等には提供されません。

Q.電子証明書の有効期限はどこを見ればわかるの？



▲マイナンバーカードの表面

A.マイナンバーカードの表面

左図の赤枠部分に記載されています。
記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。

Q.電子証明書の有効期限が切れていたらどうしたら良いの？

A.市民課または各地域局市民サービス課でお手続きをすることができます。

なお、有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書が送付されます。
通知が届いていない場合も有効期限の3カ月前から更新手続きができます。

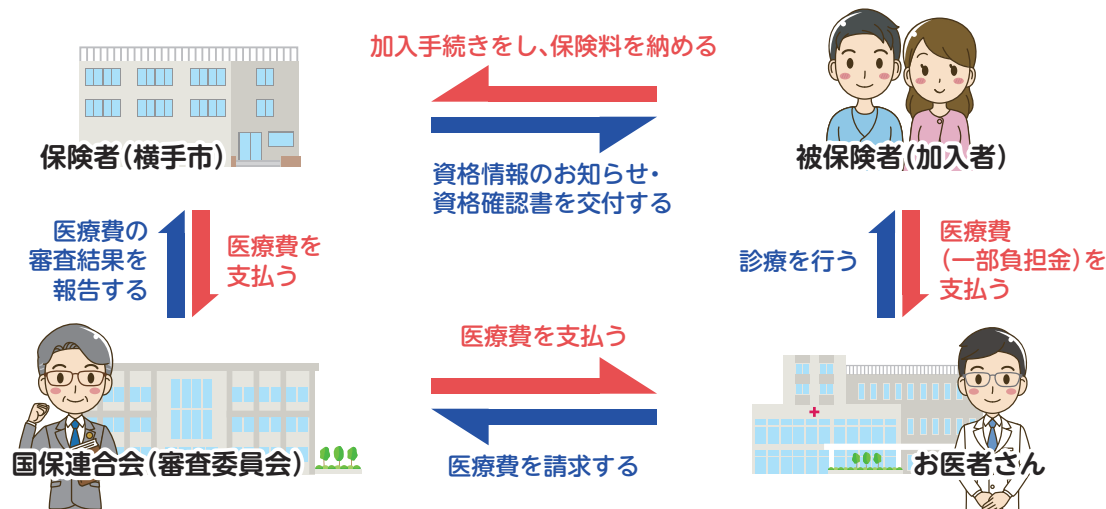
問い合わせ先

●国保のマイナ保険証・資格確認書に関すること
横手市 国保年金課(☎35-2186)
または各地域局市民サービス課窓口

●その他マイナンバーカードに関すること
横手市マイナンバーコールセンター
(☎32-9936)

● 国保のしくみ ●

国民健康保険は、職場の社会保険や後期高齢者医療制度、生活保護を受けている人以外の全ての人が加入する保険です。加入・脱退については14日以内に届出をお願いします。

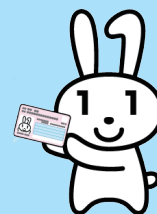


マイナ保険証を利用する場合でも、国保の加入や脱退の手続きは必須です。

国民健康保険の加入・脱退手続きに必要なもの

- 加入するとき … 職場の健康保険の資格喪失証明書
- 脱退するとき … 職場の健康保険の資格取得証明書
職場の健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ
マイナンバーカード
スマートフォン等によるマイナポータル資格情報画面の提示 のいずれか

※マイナンバーカードで加入や脱退の手続きをする場合は、マイナンバーカードの数字4桁の暗証番号が必要です。
※マイナポータルの資格確認画面が更新されるまで数日かかります。



国民健康保険の主な保険給付

- 療養の給付：保険医療機関の窓口でマイナ保険証または資格確認書を提示することにより、年齢と所得に応じた自己負担割合で、治療を受けることができます。
・診療 ・治療 ・薬や注射などの処置 ・入院や看護など
- 高額療養費の支給：1ヵ月に支払った医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分の医療費が高額療養費として支給されます。該当する方には、国保年金課より通知します。
- 出産育児一時金の支給：加入者が出産したときに50万円が支給されます。
- 葬祭費の支給：加入者が死亡したときに、葬儀を行った方に5万円が支給されます。

【ご存じですか?】

～国保の第三者行為について～

交通事故などで国民健康保険を使用する場合は、届け出が必要です。
最寄りの国保担当窓口へ【第三者行為による傷病届】を提出してください。

届出が必要なのはどんなとき?

- 交通事故に遭ったとき
- 外食や購入食品等による食中毒
- 事故車に同乗していたとき
- 暴力行為を受けたとき など
- 他人のペットに噛まれてケガをしたとき



届出が必要な理由は?

第三者(他人)の行為が原因の傷病の場合、加害者側から損害賠償として補償を受けるのが原則ですが、実際には手続きに時間がかかる場合もあります。そこで、国民健康保険を使用することで、もともとは加害者が治療費として支払うべきものを一時的に国保で立て替え、被害にあった方の負担を軽減します。【第三者行為による傷病届】を提出することで、市の国保が負担した保険給付分(医療費)について、自賠責保険会社や加害者に対して損害賠償の請求権を市が代わりに取得します。

※詳しい内容については、国保年金課 国民健康保険係(☎35-2186)までご連絡ください。

お口の健康 気にしていますか

歯や口腔(こうくう)の健康を保つことは、単に食物を噛むということだけではなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな生活を送るうえで、欠かすことができないものです。

このため、市では、生涯にわたって口腔の健康を維持し、生活の質の向上を推進する取り組みを実施しています。

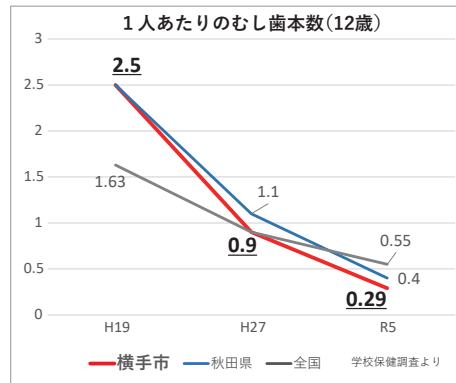
こども

◎生まれてくる赤ちゃんのお口の中には、むし菌がいけないことを知っていますか。

むし菌は、主な保育者である父母や同居家族からうつると言われています。妊婦歯科健診の受診と、ご家族も歯科医院を受診し、家族みんなのお口の環境を整えることをお勧めします。

◎市では平成19年度からフッ化物洗口事業(ブクブクうがいと歯質強化)を開始し、現在、市内のこども園・保育施設等の年長児と、小中学校で実施しています。

右グラフのとおり、以前は横手市の12歳児の1人あたりのむし歯本数は全国平均の1.5倍もありましたが、平成27年度には全国に並び、その後も減少を続け、現在では全国の半分程度となりました。



大人

◎近年の様々な研究から以下のことが明らかになってきており、歯や口腔の健康が全身の健康へ影響を及ぼすことがわかってきています。

- ・入れ歯の清掃を毎日しない高齢者では、肺炎リスクが1.3倍高い。
- ・歯の喪失は体重減少につながり、死亡リスクが上昇する。
- ・歯の喪失や口臭は社会との交流(友人との食事など)を減少させ、認知症や閉じこもりにつながる。
- ・歯の本数が多い(入れ歯治療含む)ほど幸福感が上昇し、健康寿命が長く、要介護期間が短い。
- ・歯周病の予防には、定期的な歯科受診と、タバコを吸わないこと(受動喫煙も)が大事。

横手市民へのアンケート結果から、40歳以上でここ1年間に歯科検診または歯石除去や口腔清掃指導を受けた方の割合は平成25年の44.0%から令和5年は53.3%へと上昇しています。

歯・口腔のセルフケアと共に、かかりつけ歯科医を持ち定期健(検)診を受けることが大切です。



歯周疾患検診・後期高齢者歯科健診をぜひ受診ください。

対象となる方には、6月に受診券(ハガキ)を送付しています。

歯周疾患検診

20歳: H17.4.2~H18.4.1生	50歳: S50.4.2~S51.4.1生
30歳: H 7.4.2~H 8.4.1生	60歳: S40.4.2~S41.4.1生
40歳: S60.4.2~S61.4.1生	70歳: S30.4.2~S31.4.1生

後期高齢者歯科健診

76歳: S24.4.2~S25.4.1生
79歳: S21.4.2~S22.4.1生

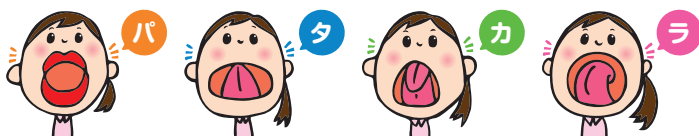
オーラルフレイル(加齢による口腔機能低下)を予防しよう。

むせる・食べこぼす・お口が渇く・口臭・滑舌が悪い こんな症状ありませんか。
オーラルフレイルは心身の健康に影響するため、早期からの予防が大切です。



【パタカラ体操】 食べこぼしや誤嚥の予防に効果があります。

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ大きな声でハッキリと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音しこれを5回繰り返します。



- 【パ】唇をしっかり閉じてから発音します。
- 【タ】舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。
- 【カ】のどの奥に力を入れて、のどを開けて発音します。
- 【ラ】舌を丸め、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。

生涯にわたり元気に暮らしていくために、歯・口腔の健康づくりに努めましょう
(「第3期 よこて健康増進計画」より)



問い合わせ先: 横手市 健康推進課 健康づくり係 ☎33-9600

健康の駅よこて トレーニングセンターへ行こう!

この夏、運動を始めてみませんか?

市内3カ所にある健康の駅よこてトレーニングセンターでは、健康運動指導士などのスタッフが常駐し、初めての方も安心してトレーニングできます。どうぞ、お気軽にご利用ください。

今回は、働き盛りの方もご利用しやすい「土・日」と「タトレ」を中心にご紹介します。

「土曜・日曜」もやってます!

場所：横手駅前 Y²ぷらざ 4階 東部トレーニングセンター

時間：午前9時～正午／午後1時～午後5時 ※水曜、毎月第3日曜及び祝日はお休み



「夕方」もやってます! (タトレ)

時間：午後5時30分～午後8時30分



疲れたカラダは運動でリセット
それが、働くオトナの新習慣。



火曜 西部トレーニングセンター
大森病院そば 南部シルバーエリア内

※実施は10月末までとなります



木曜 南部トレーニングセンター
十文字町 三重地区交流センター内

※11月から3月は、午後8時まで



東部トレーニングセンターと同様に、**平日も開館**しています。※土日、祝日はお休み

詳しくは、2次元コードを読み取りご確認くださいか、お問い合わせください

利用対象：15歳以上の方(要支援・要介護状態でない方で、中学生は不可)

利用料金：300円／回(2時間まで) ※市外の方は600円



問い合わせ先：横手市 健康推進課 健康の駅係 ☎35-2127

令和7年度 国民健康保険税のお知らせ

課税限度額（医療分・後期高齢者支援金分）、軽減制度の基準所得金額が変更になりました

算 定 区 分	計算の基礎（年間）	加入者全員		40～64歳の加入者
		医療分	後期高齢者支援金分	介護分納付金
所得割額	加入者ごとに前年中の所得金額から基礎控除額（43万円）を差引いた額×税率	9.67%	2.61%	2.42%
均等割額	加入者一人当たり	24,100円	6,500円	7,500円
平等割額	一世帯当たり	20,800円	5,500円	4,200円
課税限度額	課税限度額を超えて課税はされません	66万	26万	17万

世帯の所得合計が基準以下の場合、均等割・平等割が軽減されます。

- * 7割軽減 … [43万円+10万円×（給与・年金所得者（※1）の数-1）] 以下の場合
- * 5割軽減 … [43万円+30.5万円×（被保険者及び特定同一世帯所属者（※2）の数）+10万円×（給与・年金所得者（※1）の数-1）] 以下の場合
- * 2割軽減 … [43万円+56万円×（被保険者及び特定同一世帯所属者の数）+10万円×（給与・年金所得者（※1）の数-1）] 以下の場合

★軽減判定の所得は、世帯主、被保険者、特定同一世帯所属者の所得の合計額

- ※1 給与・年金所得者：一定の給与所得者（給与収入55万円超・専従者除く）の方、公的年金等収入額が65歳未満で60万円超、65歳以上で125万円超の方
注：（※1）の数が0の場合は（※1）の数を1とみなして計算します。
- ※2 特定同一世帯所属者：国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方。

【未就学児の軽減】未就学児は均等割額が2分の1に軽減されます。

令和7年度は、平成31年4月2日以降に生まれた方が対象になります。

軽減割合	均等割額（法定軽減後）	未就学児減額分	減額後均等割額
7割軽減	9,180円	4,590円	4,590円
5割軽減	15,300円	7,650円	7,650円
2割軽減	24,480円	12,240円	12,240円
軽減なし	30,600円	15,300円	15,300円



国民健康保険税は納期限までに納めましょう！

国民健康保険税は、みなさんの医療費などに充てられる重要な財源です。
必ず納期限までに納めましょう。

国民健康保険税は、窓口（市内金融機関、全国のe L-QR対応金融機関、市役所、コンビニ等）での納付、口座振替による納付、スマートフォン決済アプリによる納付、地方税お支払いサイトからのクレジットカードでの納付ができます。

納付について
詳しくは
こちらから→



●世帯主が納税義務者となります

国保税については、世帯主が納税義務者になります。世帯主が職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入していても、世帯に国保の被保険者がいれば、**世帯主宛に納税通知書**が送付されます。

●非自発的失業による国保税軽減

倒産や解雇などの理由で離職され、雇用保険の受給手続きをしている方で、

- ①倒産・解雇など（雇用保険受給資格者証の離職理由：11,12,21,22,31,32）
- ②雇止めなど（雇用保険受給資格者証の離職理由：23,33,34）

に該当する方は、申請により軽減を受けることができます。

※詳しくは、**国保年金課 ☎35-2186** までご連絡ください。

●国民健康保険税の減免

分割納付などの徴収猶予を行っても納付が困難と認められる場合（収入や資産等を調査し総合的に判断して決定されます）は、国保税を減免する制度があります。なお、減免申請は納期限（特別徴収の場合は年金支給日）の7日前までとなっています。

※詳しくは、**税務課 ☎32-2510** までご連絡ください。

人間ドック・脳ドック費用を助成します

横手市の国民健康保険の被保険者に、人間ドック（日帰り・宿泊）、脳ドックの受診費用を助成します。下記の（１）から（４）のすべてに該当している方が対象となります。



- （１）受診日の当該年度４月１日に被保険者であること。
 - （２）受診日当日に被保険者であること。
 - （３）受診日当日に30歳以上75歳未満であること。
 - （４）国民健康保険税の滞納（過年度分）がない世帯の被保険者であること。
- ・同一年度内の受診については、いずれか一つ１回限りとなります。
 - ・人間ドックは、特定健康診査の検査項目を全て含むものが対象となります。
 - ・オプション検査にかかる費用は、助成対象外となります。

●助成金額（上限）

申請額が助成金額に満たない場合は申請額となります。

○ 宿泊人間ドック	45,000円
○ 日帰り人間ドック	25,000円
○ 脳ドック	31,000円

詳しくは
横手市HPへ



●申請に必要なもの

- （１）受診医療機関が発行する領収書及び費用明細書（内訳がわかるもの）
- （２）受診医療機関が発行する健診結果
- （３）質問票（脳ドック助成申請を除く）
- （４）助成金振込先となる金融機関の通帳等
- （５）来庁される方の本人確認ができるもの（免許証・マイナンバーカード等）

提出いただいた健診結果及び質問票は、市が実施する保健事業や統計業務に活用させていただきます。

ドック受診費用を支払い後に、必要なものを添付して申請してください。



産前産後期間相当分(4カ月分)の国民健康保険税が免除されます！



対象となる方・受付期間

- 横手市国民健康保険被保険者の方が対象です。
妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含みます)。
- 出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

国民健康保険税の免除方法

- 出産される被保険者の保険税の所得割額と均等割額が、出産予定月(又は出産月)の前月から出産予定月(又は出産月)の翌々月の4カ月間(多胎妊娠の場合は6カ月間)免除されます。

	3カ月	2カ月	1カ月	1カ月	2カ月	3カ月
単胎の方			●	●	●	
多胎の方	●	●	●	●	●	

届出に必要な書類

- ① 産前産後期間に係る保険税免除届出書
 - ② 出産予定日(出産日)と多胎妊娠の場合はその事実を確認することができる母子手帳等の書類
 - ③ 届出者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
- ※郵送の場合は ① 届書と ②、③ の写しを下記までお送りください。

宛先 〒013-8601 横手市中央町8番2号 横手市 国保年金課 国民健康保険係

医療機関への適正受診にご協力ください

一人ひとりが生活習慣や病院・お薬との付き合い方を見直すことで、医療費の節約につながります。限りある財源を大切に使うために、皆様のご協力をお願いします。

✓ かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医を持つことで、体質や病歴に合わせた適切な処置を受けることができます。また、高度な医療を要する場合には、適切な医療機関の紹介を受けることも可能です。

✓ 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費が高額になるほか、不要な検査や投薬により体に悪影響が及ぶ場合もあります。治療中に他の医療機関を受診する場合は、これまでの受診内容やお薬手帳の記録を適切に医師及び薬剤師に伝えてください。

✓ 時間外受診を避けましょう

時間外受診をすると、診察費のほか別料金が加算されます。適切な医療体制維持のために、緊急時以外は診療時間内に受診しましょう。

✓ ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先行医薬品）の特許満了後に作られたものです。有効成分が新薬と同等であると国が認めたものであり、安心して使用できるお薬です。新薬に比べて安価であり、飲みやすさなどが改良されているものも多くあります。



✓ 特定健診を受診しましょう

生活習慣病の早期発見・早期改善のために、40～74歳の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施しています。ご自身の健康維持のためにも、積極的な受診をお願いします。

— 皆さんの健康維持のために、知っておきたい健康ワードをご紹介します —

ポリファーマシー

一般的に、高齢者ほど処方される薬の量は多くなります。多くの薬を服用することで副作用を起こしたり、正しく服用ができなくなることを「ポリファーマシー」と呼びます。自己判断で薬の服用をやめたりすることなく、何かいつもと違うなと感じたらすぐにかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。また、いつでも自分が服用している薬を把握できるよう、お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。薬局で購入した薬なども一緒にメモしておく、より安全です。

セルフメディケーション

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体調の不良は自分で手当てすること」を、「セルフメディケーション」と呼びます。自身の健康維持・増進のために、適度な運動やバランスの取れた食事などを心掛けることで、医療費の節約にもつながります。軽い体調不良は市販薬などを上手に利用しましょう。また、市販薬の中にはセルフメディケーション税制に対応したものがあります。厚生労働省の「セルフメディケーション税制」のページをご確認いただき、確定申告等にお役立てください。

■問い合わせ先

横手市 国保年金課 (☎ 35-2186)
平鹿市民サービス課 (☎ 24-1113)
大森市民サービス課 (☎ 26-2115)
山内市民サービス課 (☎ 53-2932)

増田市民サービス課 (☎ 45-5513)
雄物川市民サービス課 (☎ 22-2156)
十文字市民サービス課 (☎ 42-5114)
大雄市民サービス課 (☎ 52-3905)

※国民健康保険税の内容については… 横手市 税務課 (☎ 32-2510)