

国保だより

令和8年8月1日発行
横手市 国保年金課
☎35-2186

国保加入者数(令和8年6月30日現在)

◆世帯数 10,156 世帯
◆被保険者数 14,836 人

7月に横手市国保から以下に該当する方へ書類を送付しています。
医療機関等の受診方法とあわせて確認をお願いします。

「資格情報のお知らせ」をお送りした方

マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方のうち、70歳～74歳の方

- ・8月からの負担割合が記載されています
- ・受診の際はマイナ保険証をご利用ください

「資格確認書」をお送りした方

マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方

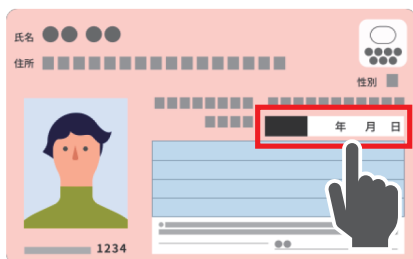
- ・全員に申請不要で交付します
- ・医療機関等の窓口で提示することで、これまで通り受診できます

介助等の事由によりマイナ保険証の利用が困難な方は、申請いただくことで資格確認書が交付されます

マイナ保険証利用時には**電子証明書の有効期限**をご確認ください！

電子証明書の有効期限切れ後も3か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。

有効期限の2～3か月前を目途に有効期限通知書が届きますので、市民課または各地域局市民サービス課で更新手続きをお願いします。



▲マイナンバーカードの表面

Q.電子証明書の有効期限はどこを見ればわかるの？

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。

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)

令和8年度 国民健康保険税のお知らせ

- 課税限度額（医療分）、軽減制度の基準所得金額が変更になりました
- 子ども・子育て支援金制度が始まりました

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	子ども・子育て支援納付金分	介護納付金分
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	9.24%	2.61%	0.25%	2.42%
均等割額	加入者一人当たり	24,100円	6,500円	1,200円	7,500円
18歳以上均等割額	加入者一人当たり	—	—	50円	—
平等割額	一世帯当たり	20,800円	5,500円	800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	67万円	26万円	3万円	17万円

※こども（18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である者。高校生年代まで）については、子ども・子育て支援納付金分の均等割額が全額軽減されます。

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+31万円×（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+57万円×（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

★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8年度は、令和2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→



子ども・子育て支援金制度が始まりました

「子ども・子育て支援金制度」とは、全ての世代や企業のみなさまから支援金を拠出していただき、子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。令和8年度より、加入する医療保険の保険料とあわせてご負担いただくことになります。支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。

拡充される給付の例

- 1 児童手当の拡充
- 2 妊婦のための支援給付
- 3 出生後休業支援給付
- 4 育児時短就業給付
- 5 こども誰でも通園制度
- 6 育児期間中の国民年金保険料免除

子ども・子育て支援金制度 Q&A

Q どうして「支援金制度」が必要なの？

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月にこども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の子ども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

Q 収入が少なくても支払う必要があるの？

A 支援金は所得に応じて拠出していただきますが、医療保険料と同様に、低所得の方に対する保険料軽減措置を設けています。

○世帯主が納税義務者となります

国民健康保険税については、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雇い止めなど(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。

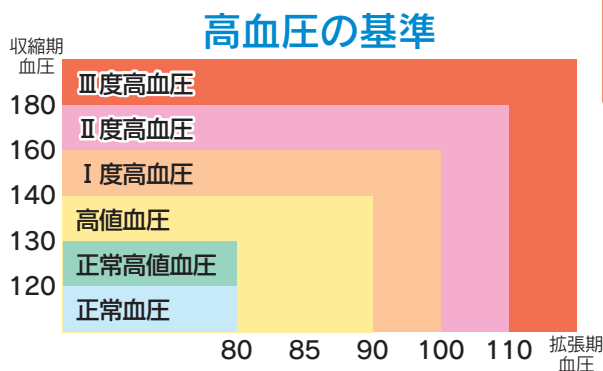
※詳しくは、税務課 ☎32-2510 までご連絡ください。

あなたの血圧は大丈夫？

皆さん、普段の血圧はどれくらいですか。

高血圧の診断基準は、診察室血圧が140/90mmHg以上、家庭(自宅)血圧135/85mmHg以上です。

高血圧管理・治療ガイドライン2025では、年齢や病気の有無をとわず、目標血圧値が統一されています。



◎令和7年度横手市特定健診 血圧結果 (40~74歳 5974人結果より)



最も理想とされる正常血圧に分類される方は**25.7%**です。血圧値130/80以上の高値血圧以上の方は**55.7%**と、半数以上の方々が高い状態です。

～目標としたい血圧の値～

診察室：130/80mmHg未満

家庭(自宅)血圧：125/75mmHg未満

正常な血圧は病気を予防できます

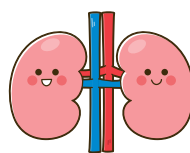
脳卒中の最大のリスクは「高血圧」です。

朝の血圧は、心臓の病気や脳卒中と強く関連します。

血圧が130mmHgを超えた方は健康のためのアクションを!!「食事」「運動」「休養」「喫煙」「肥満」など、生活習慣を見直してみましょう。



心臓病



腎臓病



脳卒中

◎家庭での血圧測定が大切

普段の体調を知る手がかりとしてとても大切です。ぜひ家庭血圧を測りましょう。



姿勢		座った姿勢が望ましいです。 トイレを済ませ、1~2分安静にしてから測定します。
時間	朝	起床後1時間以内。食事、服薬の前に測ります。
	夜	就寝前
測定回数		朝・夜、1日2回、各2回ずつ測定しその平均を取ります。

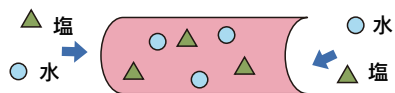
腕に巻くタイプの血圧計がお勧めです。

朝・夜、2回の血圧を測ることが難しい方は、朝の測定から始めてみませんか。

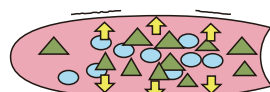
～正常な血圧で病気を予防しましょう～

◎濃い味を好んでいませんか。今日から減塩チャレンジ

なぜ？「塩のとりすぎ」が高血圧になる仕組み



塩をたくさんとると体の塩分濃度を一定に保つため血管内に水分をためこみます。



血管内に水分がたくさんあると血管の壁にかかる圧力が高まります。



高血圧

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

今日からできる減塩の工夫

- お店で食品やお弁当を買うときは栄養成分表示をチェックして選ぶ

栄養成分表示 (1食分(420g)当たり)	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.1g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	2.4g

Check!

- だしやトマトケチャップ、ポン酢やかんきつ果汁などを使用する



- 見えない塩(麺類やかまぼこなど)にも気を付ける



1玉:約1.4g



4切れ:約1.0g

- カリウムを多く含む野菜を積極的に摂取する

1日の野菜摂取目標量350g



「食事バランス診断」してみませんか？

自分の食ベグセや1日に何からどれくらいの塩をとっているかが確認できます。

～食事バランス診断申し込みの流れ～

電話(0182-35-2185)
または食事バランス診断
申し込みフォーム



電話・2次元コードどちらでもOK!▲

食事バランス診断
質問票に回答
所要時間15分程度

個人結果を返却

郵送または対面で結果表を
お返しします。
個々に応じた食事改善のヒントが
分かります！



◎その一步があなたの健康につながります

高血圧管理・治療ガイドライン2025では、有酸素運動(ウォーキング等)であれば毎日30分以上継続することが推奨されています。運動が健康な体づくりによいことは分かっていますがなかなか取り組めずにいる方もいます。

まずは、1分の早歩きから始めてみませんか。

毎日少しずつ
あなたもできる

1分からはじめよう

自分のペースで少しずつ



※疲れている日、雨の日、暑い日は、
お家の中で「足踏み1分」でもOK!

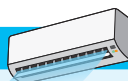
少し息がはずむ速さが目安です!

血圧が気になるなら、
まずは『1分早歩き』



外が暑い夏には…

ひんやり涼しい
『健康の駅よこて
トレーニング
センター』を
利用しよう



運動を始めるにあたり

こんな体調ならまずは医師に相談を

- ✓ 血圧がとても高い
- ✓ 治療中・持病がある
- ✓ 胸の痛み・強い息切れ・めまい・動悸がある

高額療養費制度の上限額が変わります

医療機関に支払った1か月間の一部負担金が一定額(自己負担限度額)を超えた場合、超えた分が高額療養費として支給されます。限度額は70歳未満の人と70歳以上の人では異なります。

高額療養費制度の見直しは、令和8年度と令和9年度の2段階に分けて実施されます。

令和8年8月から令和9年7月までの上限額等は以下のとおりです。

【70歳未満の方】

所得区分	所得要件(基礎控除後)	限度額(3回目まで)	4回目以降	年間上限
ア	所得901万円超	270,300円+(医療費-901,000円)×1%	140,100円	168万円
イ	所得600万円超901万円以下	179,100円+(医療費-597,000円)×1%	93,000円	111万円
ウ	所得210万円超600万円以下	85,800円+(医療費-286,000円)×1%	44,400円	53万円
エ	所得210万円以下	61,500円	44,400円	53万円
オ	住民税非課税	36,900円	24,600円	29万円

【70歳以上 75歳未満の方】

所得区分	課税所得	限度額		4回目以降	年間上限
		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)		
現役並み所得者Ⅲ	課税所得690万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1%		140,100円	168万円
現役並み所得者Ⅱ	課税所得380万円以上	179,100円+(医療費-597,000円)×1%		93,000円	111万円
現役並み所得者Ⅰ	課税所得145万円以上	85,800円+(医療費-286,000円)×1%		44,400円	53万円
一般	課税所得145万円未満	22,000円	61,500円	44,400円	53万円
低所得者Ⅱ	住民税非課税	11,000円	25,700円	24,600円	29万円
低所得者Ⅰ	住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,700円	—	18万円

※ 過去12か月以内に外来+入院(世帯単位)の限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降の限度額が引き下げとなります。

ご存じ
ですか?

リフィル処方箋について

●リフィル処方箋とは

同じ処方箋で最大3回まで繰り返し使える処方箋です。症状が安定している患者さんに対して、医師が決めた期間・回数内で発行されます。

●メリット

一定期間・回数内の間は、医師の診察を受けなくても薬局で薬を受け取ることができるため、通院・診察にかかる時間や医療費が軽減されます。

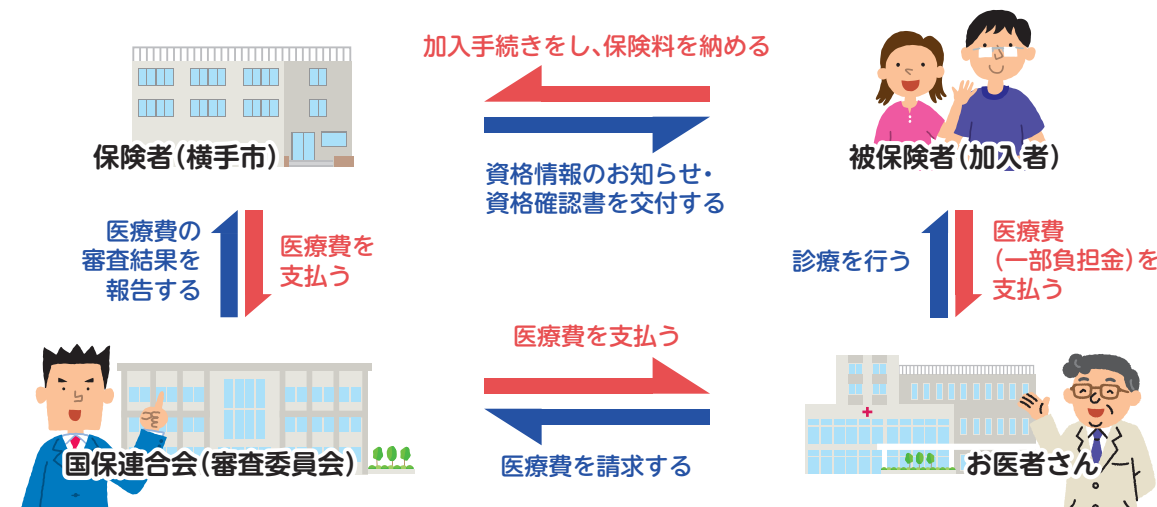
●注意点

薬の種類によってはリフィル処方箋が使用できない場合があります。
調剤期間が定められており、期間外には薬を受け取ることはできません。

リフィル処方箋は医師の判断により処方されます。
詳しくはかかりつけの医療機関等にお問い合わせください。

● 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。

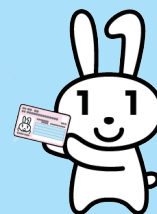


マイナ保険証を利用する場合でも、国保の加入や脱退の手続きは必須です。

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の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？

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。

人間ドック・脳ドック費用を助成します

～令和8年度より助成内容を拡大しました～

横手市の国民健康保険の被保険者に対し、人間ドック(宿泊・日帰り)、脳ドックの受診費用を助成します。なお、人間ドックについては、特定健康診査の検査項目を全て含むものが対象です。

●対象者 ※下記の(1)から(3)全てに該当している方が対象となります。

- (1) 受診日当日に横手市国民健康保険被保険者であること
- (2) 受診日当日に30歳以上75歳未満であること
- (3) 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



●助成上限金額

令和8年4月1日以降に受診された下記のドックが対象です。なお、オプション検査にかかる費用は助成対象外となり、受診費用が助成金額に満たない場合は受診費用分までを助成します。

○宿泊人間ドック	46,000円
○日帰り人間ドック	26,000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

- ・受診は全国どちらの医療機関でも結構です。受診申し込みは医療機関へ直接行ってください。
- ・受診費用を支払ったあとの申請となります。申請書へご記入いただき、必要書類を添付のうえ申請してください。
- ・申請期限は、受診日を含む年度の翌年度11月末となります。
- ・宿泊人間ドック及び日帰り人間ドックは同一年度内にいずれか一方のみ助成申請が可能です。

脳ドックについては人間ドックの申請とは別に同一年度内に一度助成申請が可能です。

- (1) 受診医療機関が発行する領収書および費用明細書(内訳がわかるもの)

※受付印を押してコピーを取りますので、必ず原本をご持参ください。

- (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書類(運転免許証・マイナンバーカード等)

※健診結果および質問票は、国で実施が義務付けられている特定健康診査・特定健康指導におけるデータとして取り扱う目的でご提出いただいております。市が実施する保健事業や統計業務への活用に同意いただきますことをあらかじめご了承ください。

■お問合せ先

横手市役所	国保年金課(☎ 35-2186)	増田地域局	市民サービス課(☎ 45-5513)
平鹿地域局	市民サービス課(☎ 24-1113)	雄物川地域局	市民サービス課(☎ 22-2156)
大森地域局	市民サービス課(☎ 26-2115)	十文字地域局	市民サービス課(☎ 42-5114)
山内地域局	市民サービス課(☎ 53-2932)	大雄地域局	市民サービス課(☎ 52-3905)

※国民健康保険税の内容については… 横手市役所 税務課 (☎ 32-2510)