

富津市国民健康保険からの お知らせです！

届出を
忘れずに！



健康保険が変わった方は注意しましょう！

国保の資格喪失後に、国保の被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせでお医者さんにかかった場合、医療費を返還していただきます！

他の健康保険に加入した後、国保脱退の届出をしなかったために、国保の被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせが手元にあり、うっかりそれを使って医療を受けてしまうことがあります。

その場合は、国保が負担した医療費を返還していただきます。

健康保険が変わったら必ず国民健康保険課に届出をしましょう。また、さかのぼって他の市区町村の国保資格を得た場合も同様の取扱いとなります。

国民健康保険短期人間ドック費用助成申請について

●助成要件

- 国民健康保険税を完納している世帯に属していること。
- 年齢が受診日において20歳以上75歳未満であること（75歳以上の方は後期高齢者対象の制度で助成が受けられます。）。
- 受診日の属する年度において、市が行う特定健康診査を受診していないこと及び受診する予定がないこと。
- 受診日の属する年度において、短期人間ドック費用の助成を受けていないこと。
- 現在治療中の疾病等について、短期人間ドックを受診することに支障がないこと。
- 妊娠中でないこと。
- 医療機関が短期人間ドックの結果報告を市に提出すること及び助成金を代理受領することについて承諾していること。

●ドック受診までの流れ

- ①下記医療機関で短期人間ドックの予約をします。
- ②受診日の2週間前までに助成の申請をします。
- ③市から助成決定通知書と質問票を郵送しますので、助成決定通知書、被保険者証（資格確認書または資格情報のお知らせ）及び回答を記入した質問票を持って、短期人間ドックを受診します。

●助成額

- 医療機関で受ける短期人間ドック費用の7割（1,000円未満切り捨て）を助成します。ただし、限度額は7万円です。受診者は短期人間ドックの受診料金から助成額を差し引いた金額を医療機関へ支払います。

●注意事項

- ①短期人間ドックのオプション等については助成の対象にならないものがあります。詳しくは国民健康保険課までお問合せください。
- ②受診日に富津市国民健康保険の資格がなく助成を受けた場合には、助成額分を富津市へ返還していただきます。助成申請後に富津市国民健康保険以外の健康保険に加入した方は、速やかに国民健康保険課へご連絡ください。
- ③同年度内に短期人間ドック費用助成と特定健康診査の両方を受けることはできません（重複受診が判明した場合、助成額分を富津市へ返還していただきます）。

短期人間ドック費用助成制度契約医療機関一覧（令和7年3月31日現在）

医療機関名

- | | | | |
|------------------|----------------|------------|----------------------|
| ●君津中央病院 | ●袖ヶ浦さつき台病院 | ●三枝病院 | ●IMS Me-Life クリニック千葉 |
| ●君津中央病院大佐和分院 | ●健診センター | ●鋸南病院 | ●竹内基クリニック |
| ●亀田クリニック健康管理センター | ●かずさアカデミアクリニック | ●東病院 | ●よこすか内科小児科・はるこ |
| ●亀田総合病院附属幕張クリニック | ●原田内科小児科医院 | ●竹内医院 | ●レディースクリニック |
| ●玄々堂君津病院 | ●たなかハートクリニック | ●千葉脳神経外科病院 | ●井上記念病院 |

オンラインでの申請が可能です

スマートフォンやパソコンなどで右記URLまたはQRコードから申請フォームへアクセスし、必要事項を入力してください。



国民健康保険に加入の方は
こちらから
URL <https://logoform.jp/f/kturj>



後期高齢者医療に加入の方は
こちらから
URL <https://logoform.jp/f/RhTfc>

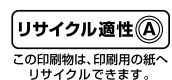
特定健康診査、若年健診、各種がん検診について

健康づくり課 ☎0439-80-1265

後期高齢者健康診査、短期人間ドックについて

国民健康保険課 ☎0439-80-1254

●発行日から一定期間経過後、QRコードのリンク先を削除する場合がありますので、ご了承ください。QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



禁無断転載 ©東京法規出版

国保だより

発行 富津市役所 市民部 国民健康保険課 電話0439-80-1271・1254

国保加入状況 〔令和7年3月1日現在〕 5,915世帯／8,552人

第179号

令和7年4月10日発行

こんなときは忘れずに届出をお願いします

世帯主又は世帯員が国保の加入・脱退をする場合、**14日以内**に国保担当窓口へ届出をしてください。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用登録（マイナ保険証）している方も届出が必要です。

こんなとき		届出に必要なもの
国保に 加入するとき	ほかの市区町村から 転入してきたとき	●転出証明書 ※70歳以上75歳未満の方は負担区分等証明書 （前住所地で発行したもの）
	職場の健康保険をやめたとき	●職場の健康保険の資格喪失証明書または 退職証明書
	職場の健康保険の被扶養者から はずれたとき	●被扶養者でなくなった証明書
	子どもが生まれたとき	●母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	●保護廃止決定通知書
	外国籍の方が加入するとき	●在留カード
国保を 脱退するとき	ほかの市区町村へ転出するとき	●被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせ
	職場の健康保険に加入したとき/ 職場の健康保険の被扶養者になった とき	●国保と職場の健康保険の両方の被保険者証、資格確 認書または資格情報のお知らせ（後者が未交付の場 合は加入したことを証明するもの）
	死亡したとき	●亡くなった方の被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせ
	生活保護を受けるようになったとき	●被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせ ●保護開始決定通知書
被保険者証、資格確認書 または資格情報のお知らせ の内容の変更	住所・世帯主・氏名・世帯などが 変わったとき	●被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせ
その他	被保険者証、資格確認書または 資格情報のお知らせを紛失したとき	
	修学のため子どもが親元を離れ、 市外に転出するとき	●被保険者証、資格確認書または資格情報のお知らせ （転出先の住所に変更したい場合） ●在学証明書 ●転出先の住所の証明になるもの

※届出の際は、本人確認書類（マイナンバーカードなど）をお持ちください。同一世帯員以外の方が届出をする場合は、世帯主または本人からの委任状が必要となります。

※資格確認書または資格情報のお知らせは、原則窓口交付になりますが、転入による加入の場合は、郵送となります。

★国民健康保険の加入・脱退の届出は窓口でのほかオンラインまたは郵送でも可能です。

《オンラインの場合》

右記のQRコードから申請フォームへアクセスし、必要事項を入力してください。

※届出する方が本人または同一世帯員のみ申請可能です。

《郵送の場合》

市ホームページで公開している届出書類をダウンロードしていただき、必要なものの写しを添付して、国民健康保険課宛に郵送してください。

加入▶



脱退▶



令和7年度 国民健康保険特定健康診査のお知らせ

国が定めた年に一度の健康診査です。治療中の方も受診してください。
健診の受診により、重症化を予防することで、治療にかかる費用や時間を小さくすることにつながります。
自分と大切な家族のため、健診結果の昨年との変化を確認するために毎年特定健康診査を受けましょう。

- 対象者 40～74歳（昭和26年1月1日～昭和61年3月31日生まれ）の国民健康保険加入者
- 受診券発送 4月下旬
- 受診方法 集団健診又は個別健診のどちらかを選んで受診してください。令和7年度内に短期人間ドック費用助成との重複受診はできません。

※高血圧で服用している方は、健診日も服用してください。

受けないなんて
もったいない!!

1万円相当の検査が
500円で
受診できます!

※市県民税非課税世帯と
70歳以上の方は無料。

集団健診（市役所、市民会館等で行う健診）

- 集団健診では尿検査の項目に推算塩分摂取量検査、心電図検査をすべての方を対象に実施します。
- 午前は完全予約制、午後は予約者優先で当日受付の方も受診できます。
なお、当日受付の方は、予約状況によりお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。
- 同時に若年健康診査（18～39歳の市民が対象）及び結核・肺がん検診（18歳以上の市民が対象）を実施しています。

特定健康診査（集団健診）日程

会 場	健診日	受付時間
金谷コミュニティセンター	6月 5日(木)	9:00～10:50
竹岡コミュニティセンター	※全日完全予約制	13:45～15:00
市役所	6月 9日(月)	9:00～11:00 13:30～15:00
市民会館（湊）	6月10日(火)	
市役所	6月16日(月)	
市役所	9月25日(木)	
市民会館（湊）	10月31日(金)	
市役所	11月 9日(日)	
市役所	11月13日(木)	

◆「+プラスけんしん」を実施します！

下記の5日間、特定健康診査と同日にがん検診を実施します。
ご自身の身体を知るきっかけに安心を「+プラス」してみませんか？
健診の詳細は4月下旬に通知する受診券をご確認ください。

日 程				
5月27日(火) 富津公民館 ※全日完全予約制	6月1日(日) 市役所	7月29日(火) 市役所 ※全日完全予約制	9月21日(日) 市役所	10月2日(木) 市役所

◆予約方法

Webか電話のどちらかで予約できます。いずれの予約でも受診券が必要となります。

Web予約

【予約時期】5月1日(木) 8:30～健診日の前日まで
24時間受付

QRコードもしくは市のホームページからお申込みください。



電話予約

【予約時期】5月8日(木) 8:30～健診日の前日まで

予約直通電話 **☎0439-80-1269**

平日8:30～17:00 土日祝日は除きます

特定健診と
がん検診で
プラス

病気を
予防して
プラス

いつまでも
健康で
プラス

家族の
ためにも
プラス

個別健診（医療機関での健診）

- 健 診 期 間 5月12日(月)～9月30日(火)
- 健診医療機関 富津市、君津市、木更津市、袖ケ浦市の健診協力医療機関で実施。受診日、時間等は医療機関に直接お問い合わせください。
個別健診での心電図検査は詳細健診の基準に該当する方に実施します。

国民健康保険特定健康診査の留意事項

- 通院治療中の方も特定健康診査の対象です。
- 国民健康保険の助成を受けず受診した人間ドック、会社での健診、JA健診等、他の健診を受けている国民健康保険加入の方は健診結果の提供にご協力ください。

特定健康診査、若年健康診査、各種がん検診について

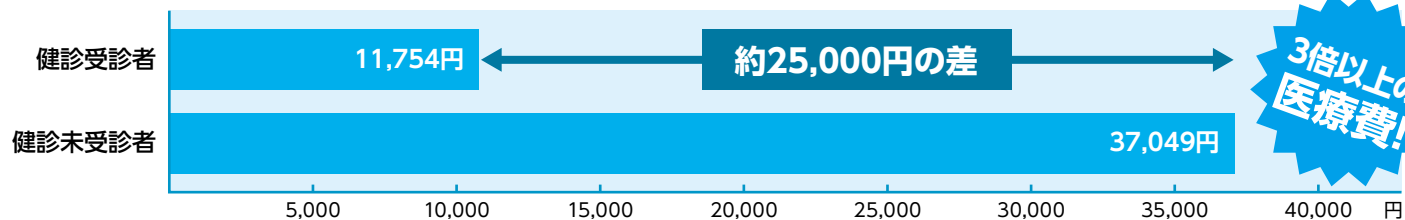
健康づくり課

☎0439-80-1265

●健診の受診、未受診で何が違う？

健診を受診することで、生活習慣の改善のきっかけになったり、受診により特に改善が必要なことが分かった方には、市の保健師や栄養士が生活改善の相談や保健指導を実施し、重症化予防に努めています。
〔40～74歳を対象とした特定保健指導の令和5年度実施率は千葉県で1位（72.6%）になりました！〕
健診受診者は未受診者に比べて、生活習慣病の医療費の負担が小さくなっています。

◆健診受診者と未受診者の生活習慣病に関する1人当たりの医療費の差（令和5年度の1か月分）



健診の受診が疾病の重症化(高額な医療費の負担)の予防につながっています!

健診でご自身の生活を振り返りませんか？

◆健診を受診し、保健指導・栄養指導後に生活習慣改善に取組、減塩・減量して健診結果が改善した方をご紹介します

50代男性
事例

健診結果	基準値	6月受診時	5か月後	◆生活習慣改善の取組◆
BMI	～24.9	26.1	24.9	・週2、3日ウォーキングをした。 ・食事を2人分食べていたことが分かったので、1人分にした。 ・漬物が大好きで1パック食べていたのをやめた。 ・ラーメンの汁を残すようにした。 ・無塩のトマトジュースを毎朝200cc位飲むようにした。
血圧	～129mmHg/～84mmHg	153/106	120/86	
HbA1c	NGSP～5.5%	5.7	5.6	
LDLコレステロール	～119mg/dl	157	114	
推算塩分摂取量（随時尿）	g/day（田中式）	12.5	8.1	

血圧やLDLコレステロールのデータも改善!!

市集団健診では、受診した方に尿中の塩分摂取量を測定しています。食塩の取りすぎは高血圧の原因となり、動脈硬化を進行させ、心臓病、脳卒中、腎臓病などの『生活習慣病』につながるため、日々の食生活の中で減塩を心がけることが大切です。



令和4・5・6年度特定健康診査（集団健診）の結果
※1日の食塩摂取量は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025」による ※高血圧の方は6g未満

令和7年度 後期高齢者健康診査のお知らせ（医療機関での健診）

対象者の方へ受診券を送付します。生活習慣病の早期発見と健康保持、増進のために健康診査を受診しましょう。
※令和7年度中に短期人間ドック費用助成を受ける（予定の）方は受診できません。

対 象 者	令和7年8月末時点で千葉県後期高齢者医療の被保険者の方	令和7年9月から12月までに千葉県後期高齢者医療の被保険者になる方
健 診 期 間	9月1日(月)～11月30日(日)	令和8年2月1日(日)～28日(土)
受診券発送	令和7年8月下旬	令和8年1月下旬