

# 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込について

### ●助成要件

- 申込時に到来している納期分までの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医療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込をします。
- ③市から助成決定通知書と質問票が郵送で届くので、通知書、被保険者証、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。助成申込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6年3月31日現在）

- |                  |                |            |                      |
|------------------|----------------|------------|----------------------|
| ●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              |

### ●オンライン申請が可能になりました

スマートフォンやパソコンなどで右記URLまたは二次元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

# 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6年3月1日現在】 6,167世帯 / 9,050人

第174号

令和6年4月11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。

	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又は 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 外国籍の方が加入するとき	●保護廃止決定通知書 ●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
	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 (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
	生活保護を受けるようになったとき	●被保険者証 ●保護開始決定通知書
被保険者証の 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
その他	被保険者証を紛失したとき	
	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（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

※届出には世帯主及び対象者の個人番号（マイナンバー）の記入が必要です。

マイナンバーカード又はマイナンバーのわかる書類と本人確認書類（運転免許証等）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からの委任状と委任された方の本人確認書類が必要となります。

※被保険者証の窓口交付には本人確認書類が必要となります。

また、転入による加入の場合は、本人確認書類の有無にかかわらず郵送させていただきます。

国民健康保険の加入・脱退の届出は郵送でも可能です。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、それぞれの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。



# 富津市の塩分摂取量はどのくらい？

●推算塩分摂取量検査(田中式)の平均値 ~令和5年度 特定健康診査(集団健診)の結果より~



男女とも塩分摂取量が多い！  
塩分を取りすぎると、血液中のナトリウムが増える  
それを薄めようと血液の中に水が取り込まれ  
血液量が増える＝高血圧になる  
高血圧の状態が続くと  
【脳】【腎臓】【心臓】など重要な臓器の病気の原因となる

※1日の食塩摂取量は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」による

**食生活改善サポーター考案 管理栄養士監修 減塩レシピのご紹介**

一般的なレシピと比べ1食1.0g減塩

材料	分量	その他のレシピ、レシピ動画はこちら
乾燥ひじき	40g	QRコード
にんじん	40g	
油揚げ	1枚(20g)	
水	100cc	
★減塩しょうゆ	大さじ1(18g) ★減塩だし	

①乾燥ひじきはたっぷりの水(分量外)で戻す。  
②にんじんは千切りにし、油揚げは短冊切りにする。  
③にんじんはサラダ油で軽く炒める。  
④③の鍋に、ひじき、油揚げ、調味料、水を入れて煮る。  
⑤鍋をふり、水分がなくなるまで煮煮める。

「おいしく!たのしく!ふつつ健活」

推算塩分摂取量は集団健診で測定できます!塩分摂取量を確認してみませんか?

## 令和6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。自分と大切な家族のために、昨年の健診結果との変化を確認するためにも特定健康診査を受けましょう。

■対象者 40~74歳(昭和25年1月1日~昭和60年3月31日生まれ)の国民健康保険加入者

■受診券発送 5月上旬

■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6年度中に短期人間ドック費用助成との重複受診はできません。

※血圧を下げる薬を内服している方は、健診日も服用してください。

**健診受診料 500円**  
※市県民税非課税世帯及び70歳以上の方は無料

### 集団健診 (市役所、市民会館、富津公民館で行う健診)

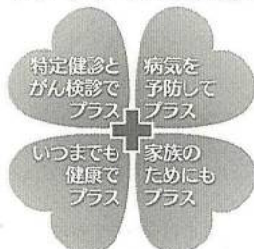
- 集団健診では尿検査の項目に推算塩分摂取量検査を加え、心電図検査をすべての方に実施します。
- 午前は完全予約制、午後は予約者優先で当日受付の方も実施します。  
なお、当日受付の方は、予約状況によりお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。

### ●集団健診日程

会場	健診日	受付時間	会場	健診日	受付時間
富津市役所	6/ 3(月)	9:00~11:00/13:30~15:00	富津市役所	8/30(金)	9:00~11:00/13:30~15:00
	6/ 4(火)	9:00~11:00/13:30~15:00		9/ 1(日)	9:00~11:00/13:30~15:00
市民会館(湊)	6/ 5(水)	9:00~11:00/13:30~15:00		9/12(木)	9:00~11:00/13:30~15:00
	6/17(月)	9:00~11:00/13:30~15:00		10/ 6(日)	9:00~11:00/13:30~15:00
富津市役所	7/18(木)	9:00~11:00/13:30~15:00	市民会館(湊)	10/30(水)	9:00~11:00/13:30~15:00
	8/ 2(金)	9:00~11:00/13:30~15:00	富津市役所	11/ 5(火)	9:00~11:00/13:30~15:00
	8/ 4(日)	9:00~11:00/13:30~15:00			

※同日に若年健康診査(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。

## ●「+プラスけんしん」を実施します!(全日完全予約制)



会場	健診日	同時に実施するがん検診と受診できる組み合わせ
富津公民館	5/28(火)	胃がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ検査) 男性 午前:特定健診+胃がん検診+結核・肺がん検診 午後:特定健診+結核・肺がん検診 女性 午前:乳がん検診 午後:特定健診+結核・肺がん検診+乳がん検診 :乳がん検診
富津市役所	7/24(水)	レディース検診 【乳がん検診(マンモグラフィ検査・エコー検査)・子宮がん検診】 男性 全日:特定健診・若年健診+結核・肺がん検診 女性 全日:特定健診・若年健診+結核・肺がん検診 :特定健診・若年健診+レディース検診 :特定健診・若年健診+子宮がん検診 :レディース検診 :子宮がん検診

右記の2日間、特定健診と同日にがん検診を実施します。ご自身のからだを知るきっかけに、安心を「+プラス」してみてください。  
※対象となる検診が年齢により異なります。また、受診料も異なりますので、けんしんカレンダーやホームページ等でご確認ください。

### ●予約方法

Web、電話のどちらでも予約ができます。いずれの予約でも受診券が必要となります。

**Web予約**  
パソコン、スマートフォンをお持ちの方はこちらから  
予約時期 5月1日(水)8:30~健診日の前日まで24時間受付  
二次元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**  
インターネット環境・メールアドレスがない方はこちらから  
予約時期 5月8日(水)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。

### 個別健診(医療機関での健診)

- 健診期間 5月13日(月)~9月30日(月)
- 実施医療機関 富津市、君津市、木更津市、袖ヶ浦市の健診協力医療機関にて実施。受診日、時間等は実施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。結果を提供して下さった方には富津市指定のごみ袋30ℓ(10枚入)1袋を進呈します。

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**

## 令和6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。

- 対象者 令和6年8月末までに75歳以上になっている方及び65歳から74歳までの一定の障がいがあると千葉県後期高齢者医療広域連合に認められた方  
令和6年9月から12月までに75歳になる方
- 健診期間 9月1日(日)~11月30日(土) 令和7年2月1日(土)~28日(金)
- 受診券発送 令和6年8月下旬 令和7年1月下旬