

# 特定健診

## 今年も特定健診が始まりました！

### 特定健診の対象者は国民健康保険加入の40歳～74歳の方です

令和5年4月1日現在の国保加入者には、受診票をお送りしました。それ以降に国保に加入した方はお問い合わせください。

特定健診実施期間 **10月31日(火)まで**

- 特定健診の受け方
- ステップ1** 医療機関を選ぶ
  - ステップ2** 受診日を決めて予約する
  - ステップ3** 健診を受ける

健診料9,500円のところ  
**無料です！**

特定健診を受けた方は人間ドックの補助申請はできません。

### 特定健診内容

問診、身長、体重、腹囲、血圧測定、尿検査、診察、心電図（希望者）  
血液検査：（血糖検査、肝機能検査、血中脂質検査、肝機能検査、腎機能検査）  
1年に1度は受けていただきたい検査項目です。1年に1度は受診して、経年変化を見ていきましょう！

通院している人も対象です！



元気でも、年1回、忘れずに受診しよう！



## 健康づくりポイント事業実施中！



ポイントを貯めて、応募しよう！



### 健康づくりポイントとは？

健診受診、健康づくり講座への参加などで、健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて抽選に参加できる事業です。応募していただいた方、全員に参加賞を進呈します。特定健診は、健康づくりポイント事業の必須項目です。

## 自宅血圧を測ろう！

自分の自宅血圧を知っていますか？現在、自宅血圧の値がとても大切な基準になっています！  
自宅血圧測定の仕方や茅野市の高血圧対策についてなど茅野市ホームページ（QRコード）をご覧ください。



ホームページ  
はこちらから



No.547

# 国保だより

問い合わせ

【国民健康保険税】高齢者・保険課 国保年金係 ☎72-2101（内線322・323・325）  
【特定健診】健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105



## 令和5年度 国民健康保険税の軽減および減免制度

国民健康保険税をご申請いただければ、保険税を一部軽減または減免できる制度があります。今月の国保だよりでは、令和5年度の国民健康保険税の軽減および減免制度をご紹介します。

### 1.倒産・解雇・雇止め等による非自発的失業【要申請】

倒産や解雇等による離職、または雇止め等による離職により国保に加入された方のうち、条件に当てはまる場合には、ご本人からの申告により失業者ご本人の前年の給与所得金額を100分の30とみなして国保税を計算します。軽減対象期間は、離職日の翌日から翌年度末までです。

〈持ち物〉

- ・ハローワークから交付される「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」
- ・世帯主の方と失業された方のマイナンバー
- ・窓口に来られる方の身分証（マイナンバーカードや運転免許証など）

〈申請先〉

高齢者・保険課 国保年金係（茅野市役所1階）



### 2.総所得金額等の合計額が一定額以下【申請なし】

世帯主およびその世帯に属する国保加入者の前年中の総所得金額等の合計額が一定額以下の場合、均等割と世帯別平等割を軽減します。

### 3.未就学児の国民健康保険税が減額【申請なし】

未就学児（6歳に達する日以降の3月31日までの間にある方）の均等割額について2分の1を減額します。

### 4.国保加入者が75歳に到達【申請なし】

国保加入者が75歳に到達し後期高齢者医療制度へ移行することに伴い、世帯内の国保加入者が1名となった場合には、世帯別平等割の一部を最大8年間軽減します。（特定世帯・特定継続世帯）

### 5.後期高齢者医療制度へ移行【申請なし】

社会保険等に加入していた方が後期高齢者医療制度へ移行することに伴い、扶養家族であった方が国保に加入した場合、一定の額を減免します。（旧被扶養者減免）