

# 特定健診を受けましょう

健康という財産を守る健診



ずっと健康で暮らしたい。誰も保障してくれない健康を守るためには、病気になる前に自分で防ぐことが必要です。平成20年から日本人の多くの病気の原因とされるメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」が行われています。十和田市でも国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入する40歳以上のかたは、毎年この健診を受けることができます。ところが、十和田市国保のかたで実際に特定健診を受けているのはわずか約30%にすぎません。

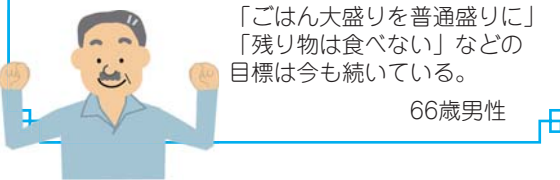
**特定健診には、健康を守る応援がっています**

特定健診では、生活習慣病になる危険性が分かれます。健診の結果、もしも生活習慣病のリスクがあると判定された場合は、生活習慣を見直すサポートである「特定保健指導」を行います。この特定保健指導には、健診結果にあわせて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

この支援を受けて毎年約3割のかたが「脱メタボ」を果たしている

平成23年度特定保健指導利用者の声  
～アンケートから～

今までは、健康に関心だったが、この保健指導がいいきっかけになった。何より体が軽くなって動きやすくなった。すぐに息が上らなくなり、趣味の山登りを楽しんでいる。



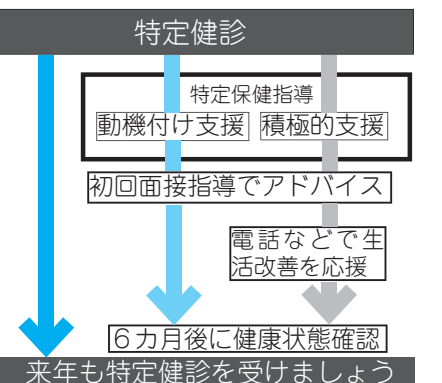
「ごはん大盛りを普通盛りに」「残り物は食べない」などの目標は今も続いている。

66歳男性

十和田市国保における特定健診受診率

年度	%
22	31.3
23	31.3
24	31.0

特定健診から特定保健指導の流れ



自覚症状が出る頃には既に悪化している生活習慣病。自分の体を知り、対策しなければ健康を守ることができません。あなたを大切に思う人のためにも、まずは年一回「特定健診」を受けてみませんか。

受診の申し込みは

健康増進課 ☎6790

制度についての問い合わせは

国民健康保険課  
▼国民健康保険については  
国保給付係 ☎6750

▼後期高齢者医療については  
長寿医療係 ☎6752

※第二期十和田市国民健康保険特定健康診査等実施計画を策定しました。市ホームページをご覧ください。

問 国民健康保険課国保給付係 ☎6750

# 国民年金保険料には免除制度があります

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、本人の申請により保険料の納付が「全額免除」「一部免除」または「猶予」される制度があります。保険料の免除や猶予を受けずに保険料を納めないままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられなくなったり、減額されたり、万一の時の障害・遺族基礎年金が受けられない場合があります。保険料が納められない場合は、お早めに相談してください。

## 全額・一部免除制度

この制度には、▽全額免除▽4分の3免除▽半額免除▽4分の1免除の4つがあります。本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合に、承認されると、保険料が免除されます。ただし、失業（退職）や天災で被災した場合には、所得額にかかわらず該当する特例があります。

なお、一部免除については、納付すべき保険料を2年以内に納めないと未納期間となりますので、忘れずに納付してください。

## 若年者納付猶予制度

学生を除く30歳未満のかたで、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、承認されると、保険料の納付が猶予されます。

## 学生納付特例制度

学生であっても20歳になったら国民年金に加入し、保険料を納めることとなります。本人の前年所得が一定額以下の場合、承認されると、保険料の納付が猶予されます。



## 申請の手続き

25年度分の免除・猶予の申請受け付けは、7月1日(月)から行います。申請区分・申請期限は下記のとおりです。お早めに申請してください。

申請区分	申請期限
平成24年度 (24年7月～25年6月分)	25年7月末日
平成25年度 (25年7月～26年6月分)	26年7月末日
平成25年度学生納付特例 (25年4月～26年3月分)	26年4月末日

▶申請に必要な物はお問い合わせください

## 介護保険料の決定通知書を郵送します

平成25年度介護保険料の決定通知書を7月1日に郵送します。これは平成24年中の本人の所得や年金収入、世帯員の市民税課税状況を基に決定したものです。

### 保険料の納め方

特別徴収	普通徴収
1. ハガキが届いたかた (介護保険料額決定および特別徴収開始通知書) 老齢(退職)・遺族・障害年金が18万円以上のかたは、年金から保険料が自動的に天引き(引き去り)される「特別徴収」になります。届いたハガキは表と裏を開いてご覧ください。	2. 封筒が届いたかた (介護保険料納入通知書) 年金が年額18万円未満のかたや年度の途中で65歳になったかたなどは、納入通知書で納める「普通徴収」になります。納め忘れない口座振替をご利用ください。

3. ハガキと封筒の両方が届いたかた  
年度の途中で普通徴収から特別徴収に切り替わるかたは上記のハガキと封筒(納入通知書)の両方が届きます。

### 介護保険料を滞納しているとき...

介護サービスを利用する際に、利用料をいったん全額自己負担しなければならなかったり、サービス費用の自己負担割合が1割から3割に引き上げられる期間が生じたりします。皆さんの納める保険料は介護保険制度を支える大切な財源となりますので、納期限内に忘れずに納めましょう。

問 高齢介護課介護保険係 ☎6721

## 後期高齢者医療制度加入の皆さまへ

### 平成25年8月1日は保険証の更新日です

新しい保険証は7月下旬に郵送します。有効期限は平成27年7月31日までとなります。(ただし、保険料の滞納などにより納付相談の必要なかたについては有効期限が異なります。)

現在お使いの保険証は、平成25年8月1日以降に国民健康保険課窓口に戻していただくか、裁断の上確実に破棄してください。なお、郵送による返還もできます。

▶保険証が届きましたら、記載内容をよく確認し、誤りがありましたらお手数でも国民健康保険課窓口にお申し出ください。

▶平成24年中の所得状況などにより、8月1日から医療機関などの窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

### 平成25年度の保険料が決まりました

保険料額決定通知書(保険料納入通知書)を郵送します。口座振替の申し込みをされていないかたは、忘れずに納期限までに納付してください。

### ▶お支払いは便利で確実な口座振替を!

納入通知書の最終ページに口座振替依頼書がありますのでご記入の上、金融機関へご提出ください。国民健康保険で口座振替をしていた場合でも、新たに手続きが必要です。

問 国民健康保険課長寿医療係 ☎6752 または  
青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821