

# 令和6年度国保特定健診・特定保健指導のお知らせ

問い合わせ先 医療費適正化担当

## 年に一度の特定健診で生活習慣病を予防しましょう！

特定健診実施期間 6月1日～令和7年2月15日

「区民健康診査のお知らせ※」が届いたら、すぐにご予約を！

※区民健康診査のお知らせは5月末に送付いたします。6月1日から受診できます。

### 国保特定健診とは？

**対象者** 40～74歳の国保加入者

**目的** 生活習慣病の予防と早期発見のために、対象者の方にメタボリックシンドローム(メタボ)※に着目した健診を行います。

日本人の死因の約5割を占める生活習慣病の予防と早期発見のために国が定めた健診です。



### ※メタボとは

メタボとは、過剰な内臓脂肪に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさることにより心臓病や脳卒中になりやすい状態のことです。単に腹囲が大きいだけではあてはまりません。



### 生活習慣病とは

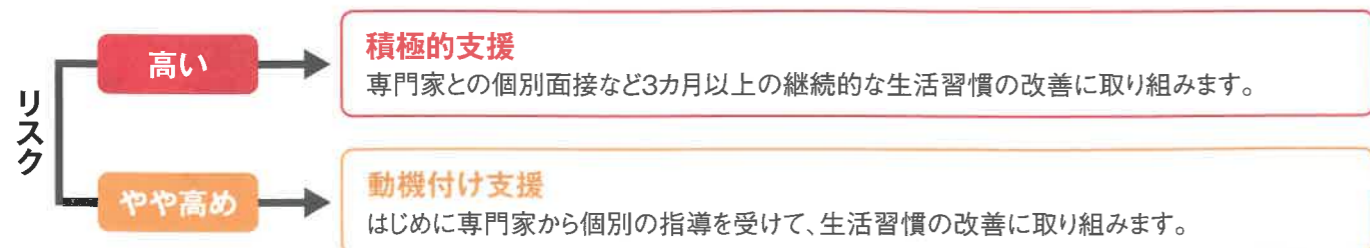
生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患のことです。

- 高血圧症
- 脂質異常症
- 糖尿病
- 脳卒中
- 慢性腎不全
- がん

### 特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。対象者には後日利用券を送付いたします。

リスクにより2段階の支援に分けられます



こくほの加入者  
(令和6年3月31日現在)  
被保険者数 107,725人  
世帯数 84,010世帯

第171号 令和6年5月発行 杉並区 保健福祉部 国保年金課 TEL 03-3312-2111 (代表)

## 「国保のてびき(令和6年度保存版)」をお送りします

「国保のてびき(令和6年度保存版)」には、国民健康保険で受けることができる各種の給付内容や手続きの方法、保険料の納め方などについて詳しく記載しておりますので、是非ご活用ください。

この冊子は、世帯主宛てにお送りしています。

国民健康保険は、世帯主が各種の届出や保険料の納付義務者となっております。このため、国民健康保険に関する郵便物は、すべて世帯主宛てにお送りします。ご家族の方が国民健康保険に加入している場合、世帯主の方が国民健康保険に加入していなくても、世帯主宛てに送られることになります。

## 今年度保険料の所得割料率・均等割額・最高限度額

今年度の国民健康保険料額通知書は、6月に発送予定です。

問い合わせ先 国保資格係

令和6年度	所得割料率	均等割額	最高限度額
医療分	8.69%(7.17%)	49,100円(45,000円)	650,000円(同 額)
支援金分	2.80%(2.42%)	16,500円(15,100円)	240,000円(220,000円)
介護分	2.20%(同 率)	16,500円(16,200円)	170,000円(同 額)

\* ( )は令和5年度の値です。

## 他の保険の適用となった方へ

問い合わせ先 国保資格係

勤務先の健康保険に加入された方、家族の健康保険の被扶養者として認定された方は、国民健康保険の脱退(資格喪失)手続きが必要です。

勤務先や健康保険組合などは脱退の手続きを行いませんので、保険証など新しい保険に加入していることがわかるものと国民健康保険証をお持ちの上、区役所、または区民事務所で届出をしてください。

来庁できない場合は、郵送でも手続きができます。新しい保険証のコピーと国民健康保険証を区役所国保資格係までお送りください。

届出がない場合、勤務先の健康保険に加えて、国民健康保険からも保険料が引き続き請求されます。

また、誤って国民健康保険証を使って診療を受けると、杉並区が負担した医療費をお返しいただくことになりますので、ご注意ください。

## 保険料の納めかた

問い合わせ先 国保収納係

### 1 保険料の納付は便利な“口座振替”で

毎月の口座振替日に、口座から自動的に納めることができます。納め忘れの心配がありません。とても便利で安心な納付方法です。

<手続き>

#### ①Web口座振替受付サービスからの申し込み

区役所や金融機関に出向かずに、自宅などから簡単に口座振替の手続きができます。  
こちらからアクセスしてください →



#### ②ペイジー口座振替受付サービスからの申し込み

次の金融機関をご利用の方は、キャッシュカードだけで区役所、区民事務所の窓口で口座振替の手続きができます。  
・みずほ銀行 ・三菱UFJ銀行 ・三井住友銀行 ・りそな銀行 ・西武信用金庫 ・ゆうちょ銀行

#### ③口座振替依頼書で申し込み

・窓口で…  
通帳、通帳届出印、保険証をお持ちになって、区内金融機関の窓口か区役所、区民事務所の窓口でお手続きください。  
・郵送で…  
国保収納係にご連絡いただければ口座振替依頼書と返信用封筒を郵送します。なお、口座振替依頼書は杉並区のホームページからもダウンロードできます(ゆうちょ銀行を除く)。

#### 口座振替の開始時期

①は最短で当月から開始されます。②は最短で翌月から開始されます。③は開始までに2か月程度かかります。いずれも口座振替を開始する月の中旬までに「口座振替の手続き完了のお知らせ」を郵送します。

### 2 納付書での納付

月々納めていただく1年分の納付書を6月に郵送します。下表の納付場所で、納付書を提示して納めてください。なお、口座振替の方、令和5年度から年金引落を継続されている方へは送付いたしません。

<納付場所>

銀行等	銀行、信用金庫、信用組合などの杉並区指定金融機関・特別区公金収納取扱店
郵便局	ゆうちょ銀行及び郵便局
区役所	杉並区役所保健福祉部国保年金課、区内各区民事務所
コンビニエンスストア等	セブン-イレブン、デイリーヤマザキ、ニューヤマザキデイリーストア、ファミリーマート、ポプラグループ、ミニストップ、ローソン、MMK設置店 New Days(一部店舗を除く。)等(50音順、アルファベット順、令和6年4月現在) ※コンビニエンスストア等での納付には、バーコードが印字された納付書をご利用ください(1枚で30万円を超える納付書は、使用できません)。

### 3 クレジットカードでの納付

※手数料がかかります。



詳しくは ↑

### 4 スマートフォン決済アプリでの納付

利用可能なアプリ

※各アプリの利用方法はホームページをご覧ください。



詳しくは ↑



インターネットバンキング・モバイルバンキング・銀行ATMで納付できます。



ペイジー  
ホームページ

## 令和6年6月1日から入院時の食事代が変わります

問い合わせ先 国保給付係

### 1 入院中の食事代の減額

令和6年6月1日から入院中の食事代は、1食あたり定額490円(令和6年5月31日までは460円)の自己負担となります(食事療養費標準負担額)。

住民税非課税世帯の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、入院の際に保険証などと一緒に医療機関に提示することで、入院中の食事代が下表のとおり減額されます。詳しくは、「国保のてびき(令和6年度保存版)」P35をご覧ください。

#### ■入院中の食事代

入院日数等		食事代(1食)	
		令和6年5月31日まで	令和6年6月1日から
住民税課税世帯		460円 ※1	490円 ※1
住民税非課税世帯	過去1年間の入院が90日まで	210円	230円
	過去1年間の入院が91日目以降の申請日から (「2 長期入院時の食事代減額」をご覧ください)	160円	180円
	70歳以上で低所得Iの方 ※2	100円	110円

※1 指定難病及び小児慢性特定疾患の方は280円(令和6年5月31日までは260円)、平成28年3月31日時点で1年以上継続して精神病床に入院し平成28年4月1日以降も引き続き入院している方については260円です。

※2 低所得I…世帯主と世帯の国保加入者(被保険者)全員が住民税非課税で、各人の公的年金収入が80万円以下かつその他の所得がない方。

### 2 長期入院時の食事代減額

住民税非課税世帯の方(低所得Iを除く)が非課税世帯として90日を超える入院をしたとき、入院91日目以降の申請日から食事代が減額になります。該当する方はお早めに申請手続きをしてください。

## 医療費を大切に使いましょう

### ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう

問い合わせ先 国保給付係

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果をもつ医薬品のことです。新薬と効き目や安全性は同等ですが値段が安く、患者さんの自己負担が軽減され、医療費全体の節約につながります。

※ご利用の際は主治医に必ず相談の上服用するようにしてください。

### 自分の健康は自分で守りましょう(セルフメディケーション)

問い合わせ先 医療費適正化担当

セルフメディケーションは、世界保健機関(WHO)において、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」と定義されています。例えば、OTC医薬品(市販薬)の使用、栄養のあるものを食べて十分休憩をとる等です。

OTC医薬品を購入した場合は所得控除の対象となります。詳しくは、厚生労働省のホームページ「セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)について」をご覧ください。

### ポリファーマシーを防ぎましょう

問い合わせ先 医療費適正化担当

ポリファーマシーとは、単に薬が多いことではなく、必要以上に薬が多いことによって、からだに副作用が起こってしまうことや、薬の飲み間違い等きちんと薬が飲めなくなっている状態のことをいいます。ポリファーマシーを防ぐには、お薬手帳の活用や、かかりつけ薬局(薬剤師)を持つことが効果的です。

