

# すこやか

第78号

令和7年8月1日発行

氷見市 市民部 市民課  
氷見市鞍川1060番地

☎ 74-8061



## 目次

住民健診へ行こう!

- ・特定健康診査を受診しましょう ..... 2
- ・がん検診を受診しましょう ..... 3

人間ドック助成制度をご利用ください ..... 4

職場健診の結果の提出にご協力をお願いします .. 4

健康づくり教室・相談会のご案内 ..... 5

令和7年度国民健康保険税のお知らせ ..... 6、7

マイナ保険証を基本とする仕組みへ ..... 8

「令和6年能登半島地震」支援情報  
一部負担金免除期間の延長 ..... 8

交通事故など第三者行為で保険証を使う場合は届け  
出を! ..... 8

行こうよ!  
住民健診

医療保険加入状況	
総世帯数	17,275世帯
総人口	41,666人
国民健康保険加入者	5,264世帯 (30.47%) 7,400人 (17.76%)
後期高齢者医療加入者	10,403人 (24.96%)

※ ( ) 内は総世帯数・総人口に占める割合 (令和7年5月末現在)

# 住民健診へ行こう!

— 健診を受けて、健康を守りましょう —



## 生活習慣病をチェックする 特定健康診査

## がんの早期発見のための がん検診

どちらも症状が出る前に病気を見つけるチャンスです。健診を受けることで、早期発見につながり重症化を防ぎ、治療の負担も軽くなります。

市の健診なら、**お得に受けられる年に1回の機会**です。また、**通院中**の方も対象です。主治医に相談し、受診しましょう。



### 受診の流れ

#### STEP1

受診券が届く  
(6月下旬)



ピンク色か緑色の封筒です。

#### STEP2

受診機関を選び  
予約する



#### STEP3

受診券持参で  
受診する



#### STEP4

結果を  
確認する



## 特定健康診査 (特定健診) を受診しましょう!



**特定健診**は、国民健康保険の加入の方を対象に高血圧・糖尿病・脂質異常症などの**生活習慣病**を**早期に発見**し、予防することを目的とした**無料**の健診です。



**期間** 令和7年7月1日(火)～令和7年9月30日(火)

**検査内容** 身体計測、血圧測定、尿検査、医師の診察  
血液検査(脂質・血糖・肝機能検査・腎機能検査・貧血検査)

**実施場所** いきいき元気館 及び 指定医療機関

詳しくは「住民健診のお知らせ」(広報ひみ6月号と同時配布)  
または「市のホームページ」をご確認ください。



氷見市HP  
令和7年度  
住民健診のお知らせ

問い合わせ先 特定健診について 市民課(74-8061)  
がん検診について 健康課(74-8414)



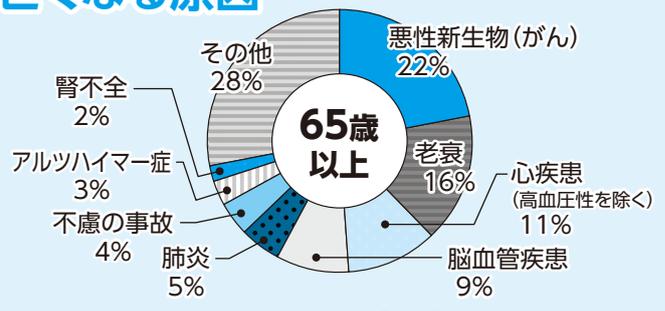
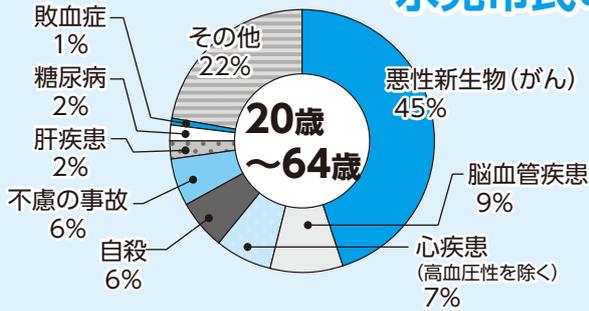
# がん検診を受診しましょう!



きときとP  
氷見きときと健康  
ポイント対象事業

氷見市民の死因の**第1位**は**がん**で、20歳～64歳の**約4割**、65歳以上の**約2割**ががんにより亡くなっています。しかし、診断と治療の進歩によって**早期発見・早期治療**で治せるがんも増えてきています。例えば胃がんの場合、早期であればほとんどが治癒します。早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくとも**定期的**に**がん検診を受診**しましょう。

## 氷見市民の亡くなる原因



富山県「人口動態統計(H31～R5)」より

## がんに対するこんな“思い込み”ありませんか?

自分はきっと  
がんにかからない

日本人の約**2人に1人**が、がんにかかるといわれています。がんは誰もがかかる可能性がある身近な病気です。

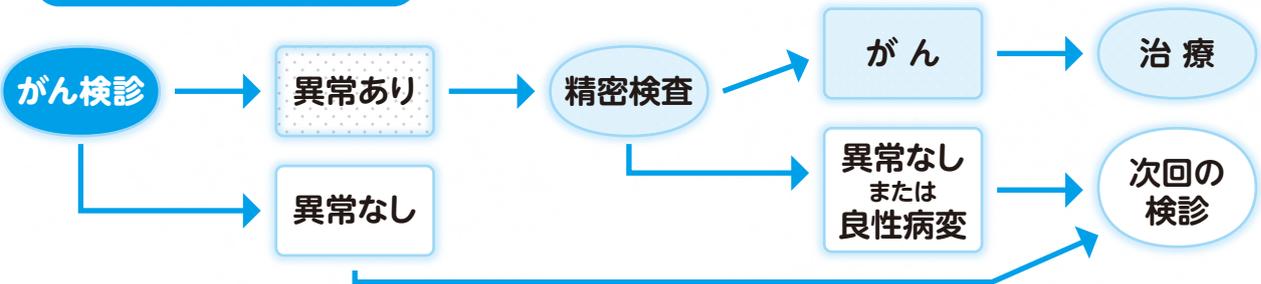
健康には自信が  
あるので大丈夫

がんはさまざまな要因で起こる病気です。どんなに気をつけていても完全に防ぐことはできません。

検診でがんが  
見つかるのが怖い

がんは今や不治の病ではありません。**早期発見・早期治療**のためにはがん検診を活用しましょう。

### がん検診受診後の流れ



※検診後にがんができることもあります。  
※ごく小さながんでは一度の検査では発見が困難。  
定期的に検診することで、早期発見が可能になります。

### 「要精密検査」といわれたら



精密検査は早期発見のチャンスです。要精密検査といわれても、実際にはがんではないと分かることも多いので、むやみに怖がる必要はありません。必ず精密検査を受診しましょう。



### 氷見市がん対策推進協議会 松波 久善 会長からのメッセージ

1人でも多くの人に、がん検診を受けてもらいたいと思い、氷見市全域でのぼり旗を立てて、がん検診の受診やがん予防の大切さを呼びかけています。

住民健診の機会が、自分自身や大切な家族の健康について考える良いきっかけとなるといいなと願っています。

## 人間ドック助成制度をご利用ください

氷見市国民健康保険では、被保険者の皆さんの健康保持や増進を図ることを目的に、「人間ドック受検費用の一部助成」を行っております。

※ただし、今年度特定健康診査を受けた方は助成制度を利用することはできません。



### 対象者の条件

氷見市国民健康保険の加入者であり、受検日当日に国保の資格があること。  
国民健康保険税を滞りなく納めていること。

### 指定医療機関

金沢医科大学氷見市民病院、中村記念病院、高岡市民病院、厚生連高岡病院、  
富山県済生会高岡病院、高岡ふしき病院

### 内 容

日帰りドック、一泊ドック、脳ドック、簡易ドック  
※メニューは医療機関により異なります。詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。  
※男性の前立腺がん、女性の乳がん・子宮がん検診以外のオプションは、助成対象外となります。

### 氷見市の助成額

人間ドック検査料金の6割（ただし、100円未満の端数は切捨てで、上限24,000円）  
※同年度内に、1回のみが助成対象です。

### 申し込み・利用方法

- ① 希望する指定医療機関へ人間ドックの予約をしてください。
- ② **受検日の2週間前までに**市民課窓口で  
「氷見市国民健康保険人間ドック利用申請書」を提出してください。
- ③ 後日、市から送付される「人間ドック利用承認書」とマイナ保険証または  
資格確認書（もしくは被保険者証）を持って、指定医療機関で受検してください。

※今年度75歳になる方で、誕生日以降に人間ドックを利用する場合は、後期高齢者医療制度の人間ドック助成制度をご利用ください。

## 職場健診の結果の提出にご協力をお願いします

健診結果は、皆様の健康状態を把握し、医療機関と連携した重症化予防対策などの施策を検討するための大切な資料となりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

### 対 象

氷見市国民健康保険加入者（40～74歳）で令和7年4月1日～令和8年3月31日までに職場等で健康診断を受診した方  
※市税等に滞りがある方は対象となりません。

### 内 容

提出いただいた方にひみキトキ商品券（1,000円分）を贈呈いたします。  
※特定健診や人間ドックの助成を受けた場合は対象外です。  
※健診項目（特定健診と同様の項目）が揃っていない場合、受理できないこともあります。

### 提出方法

健診結果を市民課窓口を持参ください。

健診結果を活かして、  
健康になろう！

## 健康づくり教室・相談会のご案内

健診結果をみて気になったあなた！自分自身や家族の健康づくりのために行動してみませんか？

参加費無料で、どなたでも参加していただけます。

きときと  
氷見きときと健康  
ポイント対象事業

※すべての教室・相談会において、**事前予約をお願いします。**  
定員になり次第、締め切ります。(開催日3日前までにお申し込みください。)



### ☆健康なんでも相談

健診結果の見方、結果をうけての生活改善の方法などお気軽にご相談ください。

日時・担当医	内容	相談スタッフ	場所	持ち物
令和7年 10月8日(水) 受付時間 ①13:00~ ②13:30~ 金沢医科大学氷見市民病院 高木晋医師	血圧・体脂肪測定、 個別相談 医師診察、栄養相談 (希望者)	金沢医科大学氷見 市民病院医師	いきいき 元気館	・健診の結果 ・おくすり手帳 ・氷見きときと健康ポイント カード
令和7年 11月19日(水) 受付時間 ①13:00~ ②13:30~ 金沢医科大学氷見市民病院 笠巻祐二医師		栄養士 保健師		
令和8年 1月19日(月) 受付時間 ①13:00~ ②13:30~ 金沢医科大学氷見市民病院 伊藤智彦医師		看護師		

### ☆運動実践教室

男性や普段運動をしていない方も大歓迎！簡単でお家でも続けやすい運動をみんなで体験しましょう。

日時	内容	場所	定員	持ち物
令和7年 12月15日(月) 午後2時~3時	運動実技「血圧が気になる人のための運動教室」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	ふれあい スポーツセンター (柔道場)	30名	・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物 ・氷見きときと健康 ポイントカード  
令和8年 1月26日(月) 午後2時~3時	運動実技「血糖が気になる人のための運動教室」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	ふれあい スポーツセンター (剣道場)	30名	
令和8年 2月16日(月) 午後2時~3時	運動実技「家庭でできるらくらく体操」 講師：健康運動実践指導者 松田 伊甲子先生	ふれあい スポーツセンター (柔道場)	30名	
令和8年 3月13日(金) 午後2時~3時	運動実技「椅子に座りながらできる簡単ストレッチ」 講師：高齢者体力づくり支援士 谷内 紳一先生	ふれあい スポーツセンター (剣道場)	30名	

### ☆こころの健康づくり講演会

日時	内容	場所	持ち物
令和7年9月8日(月) 午後2時~3時30分	講演「眠りは命の総合メンテナンス ~睡眠を改善して脳やこころ、 からだの元気アップ~」 講師 富山大学名誉教授 博士(学術) (株)エムール睡眠・生活研究所 所長 神川 康子先生	芸術文化館	氷見きときと 健康ポイントカード  

申込み・問い合わせ：健康課(いきいき元気館内) 電話 74-8414

# 令和7年度 国民健康保険税のお知らせ

令和7年度の国民健康保険税の税率は次のとおりです。

	基礎課税額 (医療保険分)	後期高齢者支援金等課税額 (後期高齢者支援金分)	介護納付金課税額 (介護保険分)
所得割	6.4%	1.8%	2.0%
均等割 (一人あたり)	23,500円	6,500円	7,500円
平等割 (一世帯あたり)	16,000円	4,500円	5,000円
賦課限度額	66万円	26万円	17万円

※介護保険分は40歳以上65歳未満の国民健康保険加入者に課税されます。

(65歳以上の方は国民健康保険税ではなく介護保険料として別に納めることになります)

## 令和7年度国民健康保険税の算出方法

国民健康保険税は、毎年7月、加入者の前年の総所得額をもとに、その年度の税額を算定し、納税義務者である世帯主へ納税通知書を送付します。以降、国民健康保険の資格や所得状況の変更があると再算定し、税額の変更通知書を送付します。

以下の算出方法で令和7年度国民健康保険税の年間税額を算出することができます。

課税標準所得：A = 加入者ごとの総所得から基礎控除(43万円)を引いて合計した額

	医療保険分(Ⅰ)	後期高齢者支援金分(Ⅱ)	介護保険分(40~64歳)(Ⅲ)
所得割	A × 税率6.4% ( 円)	A × 税率1.8% ( 円)	A × 税率2.0% ( 円)
均等割	23,500円 × 加入者( )人 ( 円)	6,500円 × 加入者( )人 ( 円)	7,500円 × 加入者( )人 ( 円)
平等割	16,000円	4,500円	5,000円
合計	年間保険税額(全体分) = Ⅰ + Ⅱ + Ⅲ = ( 円)		

**【算出例】** 世帯加入者2人(世帯主62歳・総所得150万、子35歳・総所得30万)の場合

課税標準額 A = (150万 - 43万...107万円) + (30万 - 43万...0円) = 107万円

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分(40歳~64歳の方のみ該当)
所得割	68,480円	19,260円	21,400円
均等割	47,000円	13,000円	7,500円
平等割	16,000円	4,500円	5,000円

合計 131,400円 + 36,700円 + 33,900円 = 年間保険税額 202,000円

※加入者が非自発的失業に該当の場合、該当者の総所得のうち給与所得を100分の30にして算出します。

※低所得世帯には均等割・平等割の軽減措置があります。ただし、所得を申告していない場合には軽減措置は適用されません。

※年度途中で加入脱退があった場合は、加入月数に応じて按分となります。

## 令和7年度低所得世帯への均等割・平等割の軽減措置

低所得者の保険税の軽減基準は令和7年4月1日より以下の通りです。

### 令和7年4月

7割軽減基準額：基礎控除額（43万円）+10万円×（給与所得者等の数-1）以下

5割軽減基準額：基礎控除額（43万円）+30.5万円×国保加入者数  
+10万円×（給与所得者の数-1）以下

2割軽減基準額：基礎控除額（43万円）+56万円×国保加入者数  
+10万円×（給与所得者の数-1）以下

※今後、制度改正等により、内容が一部変更になる場合があります。

## 国民健康保険税に関するQ&A

**質問1** 昨年と比べて、国民健康保険税が高くなったのはなぜですか？

**回答1** 国民健康保険税は、国民健康保険加入者の所得割+均等割(人数)+平等割(世帯)の合計額です。あなたの家族(世帯)で昨年と比べて

- 国民健康保険に新しく加入された人はいませんか。
- 国民健康保険加入者や世帯主の所得が増えていませんか。
- 加入者や世帯主の所得が未申告となっていないですか。(未申告の場合、所得が低くても軽減対象となりません。)
- 国民健康保険加入者で40歳になった人はいませんか。(介護分の保険税が加算されています。)

上記に該当している世帯については、昨年と比べて税額が高くなる可能性があります。

**質問2** 社会保険に加入しているのに、国民健康保険税の納税通知書が届くのはなぜですか？

**回答2-1** ご家族(ご世帯)の方に国民健康保険の加入者はいませんか？

国民健康保険は世帯単位で納税通知書を送付します。そのため世帯主が社会保険等に加入していたとしても、世帯のどなたかが加入されていた場合には、世帯の代表者である世帯主に対して納税通知書が送付されます。この場合、世帯主の所得などは国民健康保険税の計算に含まれません。(軽減判定は除く。)

**回答2-2** 国民健康保険脱退の手続き(社会保険等へ加入したことの申し出)はされましたか？

勤務先などの保険証に切り替わった際は、新しい保険証をお持ちいただき、市民課保険年金担当の窓口で早急に国民健康保険喪失の手続きをしてください

## 特別徴収(年金天引き)について

### 特別徴収(年金天引き)となる条件

- 世帯主(納税義務者)が国民健康保険の加入者であり、世帯の加入者全員が65歳以上75歳未満で、世帯主の介護保険料が年金から天引きされていること。
- 年金の支給年額が18万円以上で、国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が、年金支給月額の1/2を超えないこと。

上記条件すべてを満たす場合は、世帯主の年金からの天引きにより国民健康保険税を納付していただきます。詳しくは氷見市のホームページへ

## マイナ保険証を基本とする仕組みへ

令和6年12月2日以降、従来の保険証は新たに発行されなくなり、「**マイナ保険証**」を**基本とする仕組みに移行**しています。マイナ保険証をお持ちでない方は、有効期限が切れる前に資格確認書を交付します。

医療機関・薬局に行かれる際には  
**マイナ保険証をぜひご利用ください！**

マイナ保険証 = 健康保険証の利用登録されたマイナンバーカード

マイナ保険証をお持ちでなくても、資格確認書でこれまでどおり医療にかかります



## 「令和6年能登半島地震」支援情報 一部負担金免除期間の延長

能登半島地震により、住宅被害にあった方で、そのり災証明の程度に応じて免除される一部負担金について、免除期間が令和7年9月30日(火)まで延長されました。

ただし、免除には医療機関等へ「一部負担金免除証明書」の提示が必要となりますので、免除対象者をお持ちでない方は、市民課までお問い合わせください。

免除期間の延長

令和7年6月30日まで → **令和7年9月30日まで**

※免除対象者で、令和6年1月1日以降に負担金をすでに支払った場合は、市役所で還付の申請をすることもできます。

## 交通事故など第三者行為で保険証を使う場合は届け出を!

交通事故等の第三者行為が原因のケガは、本来その治療費を加害者が負担しなければなりません。

国民健康保険を使って治療を受ける場合は、同時に、傷病届の提出が必要です。(法令により義務付けられています。)

### 第三者行為の例

交通事故



ケンカ  
(傷害行為)



他人の犬に  
咬まれた



飲食店で  
食中毒



…など



傷病届等の様式は  
氷見市HPで