

# すこやか

第79号

令和8年3月1日発行

氷見市 市民部 市民課  
氷見市鞍川1060番地

☎ 74-8061



毎日の食事で、  
心も体も元気に!



氷見市ヘルスプラン21  
マスコットキャラクター  
けんちゃん・こうちゃん



## キトキト! 健康フェスタ

※詳しくは4ページ参照

### 目次

- ・健康づくりボランティア 団体紹介…………… 2
- 活動紹介…………… 3
- 表彰…………… 4
- ・キトキト! 健康フェスタ…………… 4
- ・特定健康診査、人間ドック、特定保健指導を受けよう!… 5
- ・職場健診の結果の提出にご協力をお願いします… 5
- ・医療の利便性や医療費の軽減について考えませんか… 5
- ・医療費が高額になったとき(高額療養費)…………… 6
- ・国民健康保険税について…………… 7
- 特別徴収(年金からの引き落とし)で納付されている皆さまへ  
倒産・解雇や雇い止めなどにより離職された方の国民健康保険税が軽減されます  
ご出産される方の産前産後期間の国民健康保険税が免除されます  
国民健康保険加入世帯は所得の申告が必要です
- ・患者相談支援室の紹介…………… 8
- ・就職、退職されるみなさまへ…………… 8
- ・マイナ保険証を基本とする仕組み…………… 8

### 医療保険加入状況

総世帯数	17,215世帯
総人口	41,167人
国民健康保険加入者	5,099世帯 (29.61%) 7,083人 (17.20%)
後期高齢者医療加入者	10,418人 (25.30%)

※( )内は総世帯・総人口に占める割合(令和7年12月末現在)



# 健康づくり

「健康づくりボランティア」は氷見市から委嘱されているボランティアで、4つの団体から構成されています。各団体がそれぞれの得意分野を活かし、協力しながら、地域に健康づくりの意識を高める活動を行っています。

## 食生活改善推進員 (254人)

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、乳幼児から高齢者まで、幅広い世代に健康的な食生活の大切さを伝える活動をしています。

様々なテーマで研修会を行い、健康づくりのための食生活について学んでいます。



氷見高校生と調理実習を行いました。これから巣立つ3年生に健康的な食事の大切さを伝えました。

## 母子保健推進員 (39人)

乳幼児のいる家庭への声かけ訪問や健康教室等に協力し、身近な子育てサポーターとして活動しています。

地区サークルや子育て支援拠点等、地域の育児情報の紹介や健診、相談会等の案内をしています。



お子様の健やかな成長を見守るために、活動しています。

# 市民の健康づくり、応援します！

## ヘルスボランティア (225人)

ウォーキング教室や高齢者レクリエーション教室を各地区で開催し、体を動かす大切さを伝える活動をしています。

ノルディックウォーキングや家庭でできる簡単ストレッチ等、楽しみながら研修会をしています！

地区の皆さんと一緒に体を動かして、健康づくりの輪を広げています！



## がん対策推進員 (248人)

がん予防を推進する活動をしています。がん検診の受診を勧め、がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えています。



市内のショッピングセンターで世界禁煙デー・がん検診普及啓発キャンペーンを行いました。



各地区に「がん予防」ののぼり旗を立てがん検診の受診を呼びかけています！

( )は令和7年4月1日現在の人数です。

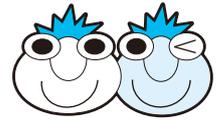


## 「もっと健康になりたい!」という方へ 健康づくりボランティア募集中です!



保健栄養・ヘルスアップ教室に参加してみませんか? この教室は、調理実習や正しい血圧の測定方法など、楽しく健康について学べる内容となっています。教室を終了後、「健康づくりボランティア」として地域の活動に参加することができます。ぜひ、お気軽にご参加ください! (詳しくは広報ひみ3月号に掲載します。)

# ボランティア



氷見市ヘルスプラン21  
マスコットキャラクター  
けんちゃん・こうちゃん

## 地区での活動を紹介します

### 八代地区 高齢者料理教室

年齢を重ねてもいきいきと元気で過ごすための食事づくりをみんなで話し合い、楽しく調理を行いました。



レシピ通りだから大丈夫だよ

おいしくできて  
いるかな？

### 上庄地区 健康づくりのための睡眠教室

睡眠が心や体にもたらす影響や良い睡眠をとるための方法について学びました。



やっぱり睡眠は大事よね！

良い睡眠のために  
できることから  
始めよう！

### 藪田地区 健康教室 (らくらく体操)

ヨガを取り入れた好評の取り組みです。首、肩、腰、膝などの習った動きを自宅でも取り組めるメンテナンスの教室です。



うーん、気持ちいい！

脇の筋肉、  
伸びとるね！

### 十二町地区 幼児食らくらくメニュー講座

食生活改善推進員オススメの野菜をおいしく食べられる幼児食メニューの試食をしました。



炊飯器に色々な野菜を入れて作るピラフは  
とても参考になりました。

簡単で栄養も取れる  
レシピが知れて  
良かったです！

### 仏生寺地区 健康ウォーキング

仏生寺公民館から御田神社までみんなで楽しくノルディックウォーキングをしました。



近くだけど来たこと  
なかったね

天気が良くて、  
気持ちがいいね！

### 渡川地区 健康教室 (血管年齢測定)

地区の公民館祭りにあわせて実施しました。皆さん自家菜園の新鮮な野菜をたくさん食べているためか、実年齢より若いと高評価でした。



私も測ってほしいわ～

数値が良くて嬉しい！

### 布勢地区 元気ハツラツ教室

フレイル予防の10食品について学び、参加者に10食品食べているかチェックしてもらいました。



フレイルって初めて聞いたわ～

毎日肉と魚は食べるようにせんなんね

### 幸町地区 高齢者レクリエーション教室

音楽に合わせてバチで太鼓をたたくeスポーツ「太鼓の達人」を楽しみました。



叩くタイミングが難しいね～

クリアしたい！

# 健康づくりボランティア表彰

健康づくりボランティアとして、長年の地域での健康づくり活動の功績が認められ、次の皆さんが受賞の栄誉に輝きました。謹んでお慶び申し上げます。

## 富山県環境保健衛生連合会長表彰



団体表彰 (敬称略)

氷見市健康づくりボランティア連絡協議会  
朝日本町地区

## 富山県厚生部門功労表彰 富山県環境保健衛生連合会長表彰



個人表彰 (敬称略)

氷見市食生活改善推進協議会  
前会長 松井 静代

## 氷見市環境保健衛生協会会長表彰

### 個人表彰 (敬称略)

氷見市がん対策推進協議会	副会長 両國 明美
氷見市母子保健推進協議会	会計 濱下 宏美
氷見市健康づくりボランティア連絡協議会	小畑 百合子
氷見市食生活改善推進協議会	前副会長 楠 まり子
氷見市ヘルスボランティア連絡会	副会長 柿原 由利恵



10月19日(日)  
ふれあいスポーツセンター

# キトキト! 健康フェスタ

大人から子どもまで健康について楽しみながら学べるイベント「キトキト!健康フェスタ」を開催しました。「**栄養・食生活**」をテーマに、健康づくりボランティアと協力し、栄養・食生活クイズ、野菜350g計量体験、健康機器測定、展示コーナーなどを実施しました。大人、子どもあわせて約270名の参加がありました。

### ■ 栄養・食生活クイズ



栄養・食生活の大切さについて○×クイズを通して学びました。

### ■ ミニ健康講座



アルビス株式会社「腸活セミナー」として、管理栄養士が腸活についてミニ講座を行いました。

### ■ 野菜350g計量体験



1日に必要な野菜量を実際に測りました。参加者からは「野菜が足りていないことが分かった」という声がありました。

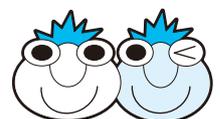
### ■ 食事バランスチェック

フードモデルを選んでお盆に載せると栄養価の計算が出てきます。測定後は栄養士からのアドバイスを受けました。

### ■ 骨密度測定

### ■ 肌年齢測定

健康機器測定を行うことで自分の体の状態を知ることができました。



## 身体からのSOSを見逃さないで！ 健康で楽しい生活を送るために 特定健康診査・人間ドック、特定保健指導を受けよう！

今年度、特定健康診査（特定健診）や人間ドックを受診しましたか？ 不摂生な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病は、自覚症状のないまま進行してしまう危険があります。特定健診・人間ドックは、生活習慣病の予兆やさまざまな病気の有無を発見する絶好のチャンスです。

特定健診は7月～9月に対象の方へ受診券を送付、人間ドックは4月から翌年3月まで助成をしています。（後期高齢者医療保険にご加入の方は対象期間が4月から翌年2月までとなります。）人間ドックの助成を受ける場合は指定医療機関に予約後、受検日の2週間前までに市民課の窓口にて助成の申請が必要となります。

詳しくは市民課（0766-74-8061）にお問い合わせ、または市HPをご覧ください。

氷見市は、特定健診でのメタボリックシンドローム（メタボ）該当者の割合が県、全国平均に比べ高くそのまま放置しておく、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病及びその合併症になる危険があります。

氷見市では、特定健診の結果、メタボのリスクが高い方を対象に特定保健指導の案内を送付しています。保健師や管理栄養士が、面談や訪問等により、栄養や運動の目標を一緒に立て、生活習慣病の改善をお手伝いします。無料で実施していますのでこの機会にぜひご利用ください！

令和5年度特定健診メタボ該当者の割合

保険者名	メタボ該当者の割合
氷見市	25.5%
県平均	24.3%
全国平均	20.5%

出典 令和6年度版目で見るとやまの国保



氷見市 HP  
人間ドックを  
受けてみませんか？

### 職場健診の結果の提出にご協力をお願いします

氷見市健康保険特定健診対象者（40歳から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された方は、健診結果と問診票を「市民課保険年金担当」の窓口にご提出ください。提出していただいた方には、ひみキト商品券（1,000円分）を贈呈します。（市税の滞納が無い方に限ります。）

健診結果等の情報は、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になりますので、ぜひご協力をお願いします。

※健診項目等に不備があった場合は、受理できない場合があります。

※特定健診を受診した方や氷見市の助成を受けて人間ドックを受けた方は対象外です。

## 受診や服薬の在り方について知ること 医療の利便性や医療費の軽減について考えませんか

### セルフメディケーションの実施

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」  
(WHOの定義)

- OTC 医薬品を利用する
- 適度な運動を行う
- 栄養バランスの良い食事をする

↳ 処方せん無しでドラッグストアで買うことができる医薬品（OTC医薬品）を利用することで、医療費の削減や自身の健康への意識や生活習慣の改善、ヘルスリテラシーの向上を目指しましょう。

#### リフィル処方せん

主に慢性疾患などで症状が安定している方に対して、医師が必要と判断し発行する処方せん

- 最大3回まで同じ処方箋を繰り返し使用できる
- 回数内は再診をせずに薬局で直接薬を受け取り
- 通院・診察にかかる時間や費用の負担を軽くできる



#### バイオシミラー（バイオ後続品）

がんや関節リウマチ、糖尿病等の病気の治療に使用されるバイオ医薬品の後発品

- 特許が切れたバイオ医薬品の値段より安く、経済的な負担の軽減につながる。
- 効果や安全性についてほぼ同じ



対象の可否についてはかかりつけ医にご相談ください。

問い合わせ先：市民課 保険年金担当 ☎74-8061

## 医療費が高額になったとき（高額療養費）

1か月に支払った医療費の一部負担金が限度額を超えたときは、申請により超えた分が「高額療養費」として支給されます。自己負担限度額は年齢や収入によって異なります。（※1）

### 自己負担限度額について

#### 69歳以下の方

同じ人が1医療機関に支払った一部負担金が21,000円以上（※2）のものが計算対象です。なお、医療機関からの処方せんにより、薬局に支払った一部負担金については、処方せんを出した医療機関に含めて計算します。

負担割合	所得区分 (基礎控除後の所得)	限度額 (年3回目まで)	年4回目以降 (※3)
3割	ア 901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	イ 600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	ウ 210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	エ 210万円以下	57,600円	44,400円
	オ 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

#### 70歳～74歳の方

70歳以上75歳未満の人は、外来(個人単位)の限度額を適用後に、外来+入院(世帯単位)の限度額を適用します。すべての医療機関の一部負担金を合算して計算します。

負担割合	所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	年4回目以降 (※3)
3割	現役並み所得者Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%		140,100円
	現役並み所得者Ⅱ 課税所得 380万円以上	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%		93,000円
	現役並み所得者Ⅰ 課税所得 145万円以上	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%		44,400円
2割	一般 課税所得 145万円未満 (※4)	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円	44,400円
	低所得者Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	—
	低所得者Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下等)	8,000円	15,000円	—

(※1) 保険適用外の治療、入院時の食事代や差額ベッド代などは対象外です。

(※2) 同一医療機関でも入院(医科)、入院(歯科)、外来(医科)、外来(歯科)に分けて計算します。

(※3) 過去12か月間にひとつの世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目以降は限度額が上記のとおりとなります。

(※4) 課税所得が145万円以上であっても、世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合も含まれます。

医療費が高額になる予定の方は  
「マイナ保険証」または  
「限度額認定証」を  
利用しましょう！



「マイナ保険証」または「限度額認定証」を医療機関に提示すると、1医療機関の窓口での支払いは限度額までになります！

マイナ保険証をお持ちでない方は、事前に市民課保険担当の窓口で限度額認定証の申請が必要です。

自己負担限度額を超えたお支払いがある場合は  
「高額療養費」を申請しましょう！

- 申請場所 市民課保険年金担当の窓口
- 申請に必要なもの
- ① 資格確認書または資格情報のお知らせ
  - ② 領収書
  - ③ 申請者(世帯主)の預金通帳

【支給申請手続きの簡素化ができます】

上記申請時に「高額療養費支給手続き簡素化申請書」を合わせて提出すると、提出した月の診療分から高額療養費の支給申請が不要となり、指定された口座に自動振込させていただきます。詳細は氷見市HPをご覧ください。

Search



氷見市 HP

高額療養費支給申請手続きの「簡素化」が始まりました

## 国民健康保険税を特別徴収(年金からの引き落とし)で納付されている皆さまへ

国民健康保険税の納付方法が、「特別徴収(年金からの引き落とし)」となっている方は、申し出により納付方法を「口座振替」に変更することができます。

「口座振替」への変更をご希望の方は、税務課窓口にてお手続きが必要となります。

なお、振替口座の登録がない場合は口座振替依頼書の提出が必要になりますので、次のものをご持参ください。

### 振替口座の登録がある場合

- 顔写真付きの身分証明書 1点  
(マイナンバーカード、運転免許証など)

### 振替口座の登録がない場合

- 顔写真付きの身分証明書 1点  
(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 口座振替をする金融機関の預金通帳
- 預金通帳のお届け印

**ご注意** これまでの納付状況(滞納等)により口座振替への変更が認められない場合があります。

### WEB口座振替受付について

一部金融機関では、インターネットからの口座振替受付ができます。詳細は氷見市ホームページ(下記QRコード)でご確認ください。



氷見市HP  
市税の納付について

## 倒産・解雇や雇い止めなどにより離職された方の国民健康保険税が軽減されます。

雇用保険の特定受給資格者及び特定理由離職者の方の国民健康保険税は、離職日の翌日から翌年度末まで、該当者ご本人の算定対象である前年所得のうち、給与所得のみ100分の30として算定します。

右記のすべての条件を満たす方が対象です。

- 離職日に65歳未満である方
- 「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」の離職理由が「11」、「12」、「21」、「22」、「23」、「31」、「32」、「33」、「34」の方

※季節労働者(雇用保険特例受給資格者証をお持ちの方)や高齢者の離職者(離職時65歳以上の方)は該当しません。

### ◎軽減を受けるには申請が必要です。

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」をご持参のうえ、市民課保険年金担当の窓口で申請してください。

## ご出産される方の産前産後期間の国民健康保険税が免除されます。

ご出産※1される国民健康保険の被保険者は、産前産後期間の国民健康保険税の所得割額と均等割額が免除されます。

**【免除される期間】** 単胎出産の方は出産予定月の前月から出産予定月の翌々月までの「4か月間」  
多胎出産※2の方は出産予定月の3か月前から出産予定月の翌々月までの「6か月間」

※1 妊娠85日(4か月)以上の分娩を指す(死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含む)

※2 一度の妊娠で2人以上の子どもを出産すること

### ◎免除を受けるには申請が必要です。

必要書類をご持参のうえ、市民課保険年金担当の窓口で申請してください。

- 【必要書類】**
- 出産被保険者のマイナ保険証(お持ちでない方は資格確認書)
  - 母子健康手帳の写し(お持ちでない方は以下の書類)
- ①出産日または出産予定日を確認できるもの ②単胎妊娠または多胎妊娠の別を確認できるもの

## 国民健康保険加入世帯は所得の申告が必要です。

国民健康保険の加入者は、所得の有無に関わらず所得の申告が必要です。世帯主、加入世帯員に一人でも未申告の人がいると、「国民健康保険税の軽減が受けられない。」「高額療養費などの算定時に自己負担限度額分が高くなる。」などの不都合が生じることがあります。申告の必要な方は令和8年4月10日までに申告をしてください。

ただし、右記に該当する方は申告の必要はありません。

- 所得税の確定申告や、市・県民税の申告をした人
- 所得が給与のみで給与支払報告書が会社から市役所に提出されている人
- 所得が公的年金のみで、公的年金等支払報告書が市役所に提出されている人
- 当該年度に税法上の被扶養者となっていて、収入(所得)のない人

## 患者相談支援室の紹介



金沢医科大学氷見市民病院では、患者さんやご家族の方々からの在宅療養や入院上の不安、福祉・介護に関することなどさまざまな相談をお伺いする「患者相談支援室」を設置しています。担当看護師や社会福祉士、相談員等が常駐しており、下記の相談時間内はいつでも対応可能です。また相談の内容に応じて院内の各部門（医療安全・薬剤・栄養など）と連携し相談支援を行っているため専門的な相談も可能です。お困りの方は気軽にご相談ください。

### 相談内容

- 医療福祉に関する相談 退院支援・医療・福祉・介護・就労両立支援・セカンドオピニオン 他
- がんに関する相談
- 診療費等に関する相談 支払い・交通事故・労働災害 他
- 医療安全に関する相談 診療情報開示・個人情報保護・感染対策 他
- お薬に関する相談
- 栄養・食事に関する相談
- その他、病気に関する医学的な質問並びに生活上および入院上の不安等様々な相談

### 相談時間

月～金曜日 8時45分～17時  
土曜日 8時45分～12時45分

### 相談室場所

地域医療連携部 患者相談支援室  
(1階エスカレーター乗降口前)

### 問い合わせ先

金沢医科大学氷見市民病院 ☎74-1900

## 就職・退職されるみなさまへ

就職や退職などによる国民健康保険（以下、国保）の加入や脱退は早めに手続きしましょう。ご家族が代理で届出を行うこともできます。

※窓口にてられる方の本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等）が必要

保険の資格が  
変わったなら  
14日以内に  
届出を！

### 国民健康保険に加入していた人が **就職** されるとき

職場の健康保険に加入



国保の脱退手続きを行ってください。

\*必要なもの（以下\*） 本人確認書類、職場の資格確認書または資格情報のお知らせ

### 職場の健康保険に加入していた人が **退職** されるとき

退職後の健康保険は、各種健康保険を比較のうえ、ご自身で選択した健康保険への加入手続きが必要です。

① 国保に加入



国保の加入手続きを行ってください。

\*職場の健康保険の資格喪失証明書、本人確認書類

② 職場の健康保険を継続



一定の条件を満たせば、引き続き職場の健康保険に加入できます。  
(任意継続) ※注1

③ ご家族の健康保険に加入  
(被扶養者)



家族が加入している健康保険の扶養の条件を満たす必要があります。 ※注1

※注1：詳しくは保険証の発行元、もしくはお勤め先にお問合せください。

## 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、従来の保険証の発行を行っておらず、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行しました。マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」を発行しております。また「資格確認書」には有効期限が記載されていますが、有効期限が切れる前に新たな「資格確認書」を郵送します。

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れます

