

すこやか



あなたと家族の笑顔のために。
住民健診へ、はじめの一步。

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

交通事故など第三者行為で保険証を使う場合は届出を！
..... 4

健康づくり教室・相談会のご案内 5

令和8年度国民健康保険税のお知らせ 6、7

「資格確認書」「資格情報のお知らせ」が
7月中に届いています 8

マイナ保険証を基本とする仕組みへ 8

保険の資格が変わったら14日以内に届出を！ 8



医療保険加入状況

総世帯数	17,171世帯	
総人口	40,689人	
国民健康保険加入者	5,057世帯 (29.45%)	6,998人 (17.19%)
後期高齢者医療加入者	10,496人	(25.79%)

※ () 内は総世帯数・総人口に占める割合 (令和8年5月末現在)



住民健診を受けよう!

きときと
氷見きときと健康
ポイント対象事業



— 未来の自分のために、年に1回の健康チェック —



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。

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。**市の健診**なら年に1回お得に受けられます。



受診の流れ

STEP1

受診券が届く
(6月下旬)



ピンク色か緑色の
封筒で届きます

STEP2

受診機関を選び
予約する



予約方法

【指定医療機関】

電話で予約



氷見市HP

STEP3

受診券持参で
受診する



【いきいき元気館】

- 電話(健康・医療対策課74-8414)
- 県電子申請サービスより予約



県電子申請サービス

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、**40～74歳の国民健康保険加入者**を対象とした**無料**の健診です。

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ています。

期 間 令和8年7月1日(水)～令和8年9月30日(水)

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



氷見市HP

令和8年度
住民健診のお知らせ

詳しくは「住民健診のお知らせ」または氷見市HPをご確認ください。

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・医療対策課(74-8414)



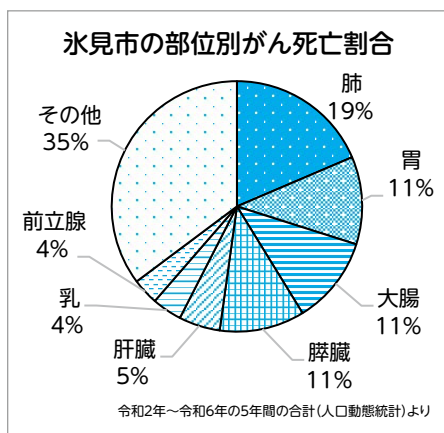
がん検診を受診しましょう!



氷見市民の死因の第1位はがん、20歳～64歳の約4割、65歳以上の約2割ががんによって亡くなっています。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。早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくても定期的にがん検診を受診しましょう。

がんを早期発見するためには、定期的ながん検診が大切です!

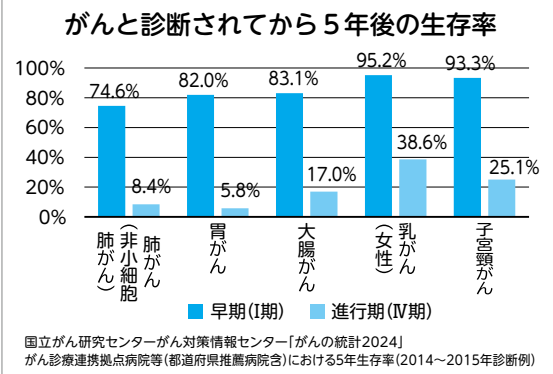
氷見市の部位別がん死亡割合では肺がん、胃がん、大腸がんが上位を占めています。これらはがん検診を受けることで早期発見できるがんです。



氷見市のがん検診では、肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がんの検診を受けることができます。日程や対象など詳しくは市ホームページをご覧ください。



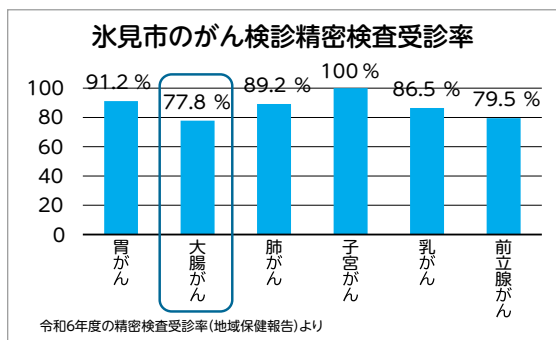
氷見市
HP



がんと診断されてから5年後の生存率を比較すると、進行期より早期の方が、はるかに生存率が高くなっており、早期発見・早期治療の大切さがわかります。

要精密検査になったら、精密検査を受診しましょう!

がん検診を受けた後には結果を確認していますか?がん検診では、がんの疑いがあるか(要精密検査)、がんの疑いがないか(精密検査不要)がわかります。がんであるかないかは精密検査を受診することではじめてわかります。検診結果が「要精密検査」であった場合は、必ず精密検査を受診しましょう!



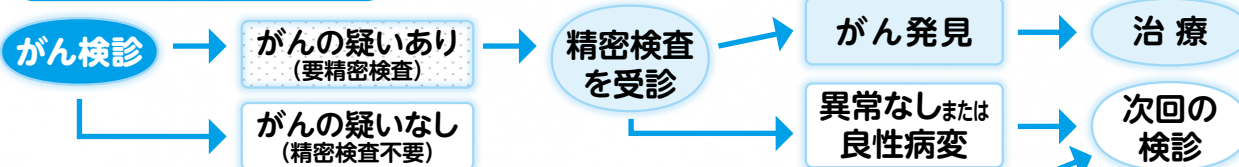
氷見市の令和6年度の精密検査受診率によると、大腸がんではおよそ5人に1人が精密検査を受けていません。

「要精密検査」はがんの疑いがある状態のため、より詳しい検査を受けて本当にがんがあるかどうかを調べる必要があります。ただし、精密検査の結果、がんではないことも少なくありません。

そのため、過度に不安になることなく、早めに精密検査を受けることが大切です。



がん検診受診後の流れ



※検診後にごく小さながんでも発見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です。定期的に検診することで、早期発見が可能になります。

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3月まで助成をしています。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こ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年度版目でみるとやまの国保



氷見市 HP

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8年4月1日～令和9年3月31日までに職場等で健康診断を受診した方

※市税等に滞納の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商品券（1,000円分）を贈呈いたします。

※健診項目等に不備があった場合、受理できない場合があります。

※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。

提出方法 健診結果を令和8年度中に市民課窓口にご持参ください。

交通事故など第三者行為で保険を使う場合は届け出を！

交通事故などの第三者行為が原因で負ったケガの治療費は、本来、加害者が負担すべきものです。そのため、国民健康保険を使って治療を受ける場合には、同時に「傷病届」を提出する必要があります（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

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

健診結果をみて数値や内容が気になったあなた！相談会や運動に関する教室などに参加して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？

きときと
氷見きときと健康
ポイント対象事業

参加
無料

※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。

☆健康なんでも相談

申込締切：開催日の3日前まで

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。

対象：どなたでも参加できます。



日時・担当医	内 容	相談スタッフ	場所	持ち物	申込方法
令和8年 11月4日(水) 受付時間 ①13:00～ ②13:30～ 金沢医科大学氷見市民病院 神田享勉医師	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 栄養士 保健師 看護師	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	電話
令和8年 12月2日(水) 受付時間 ①13:00～ ②13:30～ 金沢医科大学氷見市民病院 松木伸夫医師					
令和9年 1月20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					

☆運動実践教室

申込締切：開催日の3日前まで

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。

対象：どなたでも参加できます。



日 時	内 容	場所	定員	持ち物	申込方法
令和8年 12月14日(月) 午後2時～3時	運動実技「生活習慣病や体力低下が 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 (サブアリーナ)	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 ・内履き (12月14日のみ)	電話
令和9年 1月18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9年 2月19日(金) 午後2時～3時	運動実技「運動が続かない人のためのらくらく体操」 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9年 3月17日(水) 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		

☆健診結果説明会

申込締切：10月30日(金)まで

健診結果の見方を専門講師がわかりやすくお伝えします。健康機材による測定体験も実施します。

対象：氷見市国民健康保険加入者で特定健診または人間ドックを受診した方です。

日 時	内 容	場 所	申込方法
令和8年12月1日(火) 健康測定：午後1時～2時 健康講演会： 午後2時～3時30分	健康測定 ・姿勢測定 (Articular Shot) ・血液サラサラ度測定 健康講演会 「健診は健康づくりのスタート地点」 講師：管理栄養士 今川 弥生先生	芸術文化館 交流室1-3 ほか	申込書を 市民課へ 提出または webにて 

申込み・問い合わせ：【健康なんでも相談・運動実践教室について】

健康・医療対策課(いきいき元気館内) 電話 74-8414

【健診結果説明会について】 市民課 電話 74-8061

令和8年度 国民健康保険税のお知らせ

「税率改正・子ども・子育て支援金分の新設」が行われます。

(国民健康保険税の税率改正)

区 分		令和7年度 税率・税額	令和8年度 税率・税額
医療保険分 (賦課限度額:67万円) (基礎課税額)	所得割	6.4%	6.5%
	均等割※2	23,500円	25,800円
	平等割	16,000円	17,800円
後期高齢者支援分 (賦課限度額:26万円) (後期高齢者支援金等課税額)	所得割	1.8%	2.3%
	均等割※2	6,500円	9,500円
	平等割	4,500円	6,500円
介護保険分※1 (賦課限度額:17万円) (介護納付金課税額)	所得割	2.0%	2.0%
	均等割	7,500円	9,500円
	平等割	5,000円	6,000円
子ども・子育て支援金分 (賦課限度額:3万円) (子ども・子育て支援納付金課税額)	所得割	なし	0.3%
	均等割※2,※3	なし	1,380円
	平等割	なし	830円

- ※1 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。)
- ※2 6歳以下の人(未就学児)の保険税は均等割額が5割軽減されます(介護分除く)。
- ※3 18歳以上均等割額(50円)を含んでいます。
(「18歳以上均等割額」とは、子ども・子育て支援金分保険料にのみ導入される特別な徴収区分であり、18歳未満の加入者の均等割額が10割軽減されることに伴い、その軽減分を18歳以上の加入者の均等割に上乗せして徴収するものです。)

令和8年度国民健康保険税の軽減判定所得について

低所得世帯に対する保険税の軽減基準が令和8年4月1日より以下のとおりになりました。

- 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)+31万円×国保加入者数
+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
- 2割軽減基準額：基礎控除額(43万円)+57万円×国保加入者数
+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

(注) 今後、制度改正等により、内容が変更になる場合があります。

令和8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、加入者の前年の課税標準額※¹をもとに税額を算定し、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に変更が生じると再算定し、税額の変更通知書を送付します。

以下の算出方法で令和8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。

※¹ 課税標準額(A) = 加入者ごとの合計所得※²から基礎控除(43万円)を引いて合計した額

※² 合計所得金額(1年間に得たすべての所得)、山林所得、株式・譲渡所得等の合算をさす

単位:(円)	医療分(I)	後期分(II)	介護分(III)	子ども・子育て分(IV)
所得割	A×税率6.5%	A×税率2.3%	A×税率2.0%	A×税率0.3%
均等割	25,800×加入者()人	9,500×加入者()人	9,500×加入者()人	1,380※ ³ ×加入者()人
平等割	17,800	6,500	6,000	830
合計	年間保険税額(全体分) = I + II + III + IV = (円)			

※³ 18歳以上均等割額(50円)を含んでいます。

低所得世帯には均等割・平等割の軽減措置があります(未申告者は適用されません)。
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。



氷見市 HP

【例(1)】 加入者2人(世帯主67歳・合計所得140万、妻66歳・合計所得90万)の場合

課税標準額(A) = (140万 - 43万...97万円) + (90万 - 43万...47万円) = **144万円**

令和8年度国民健康保険税 算出例(1)

単位:(円)	I 医療保険分	II 後期高齢者支援金分	III 介護保険分	IV 子ども・子育て支援金分
所得割	93,600	33,120	0	4,320
均等割	51,600	19,000	0	2,760
平等割	17,800	6,500	0	830
合計額	163,000	58,620	0	7,910
端数切り	163,000	58,600	0	7,900

I 163,000円 + II 58,600円 + III 0円 + IV 7,900円 = 年間保険税額 229,500円

【例(2)】 加入者4人(世帯主47歳・合計所得300万、妻46歳・合計所得0万 就学児2人)の場合

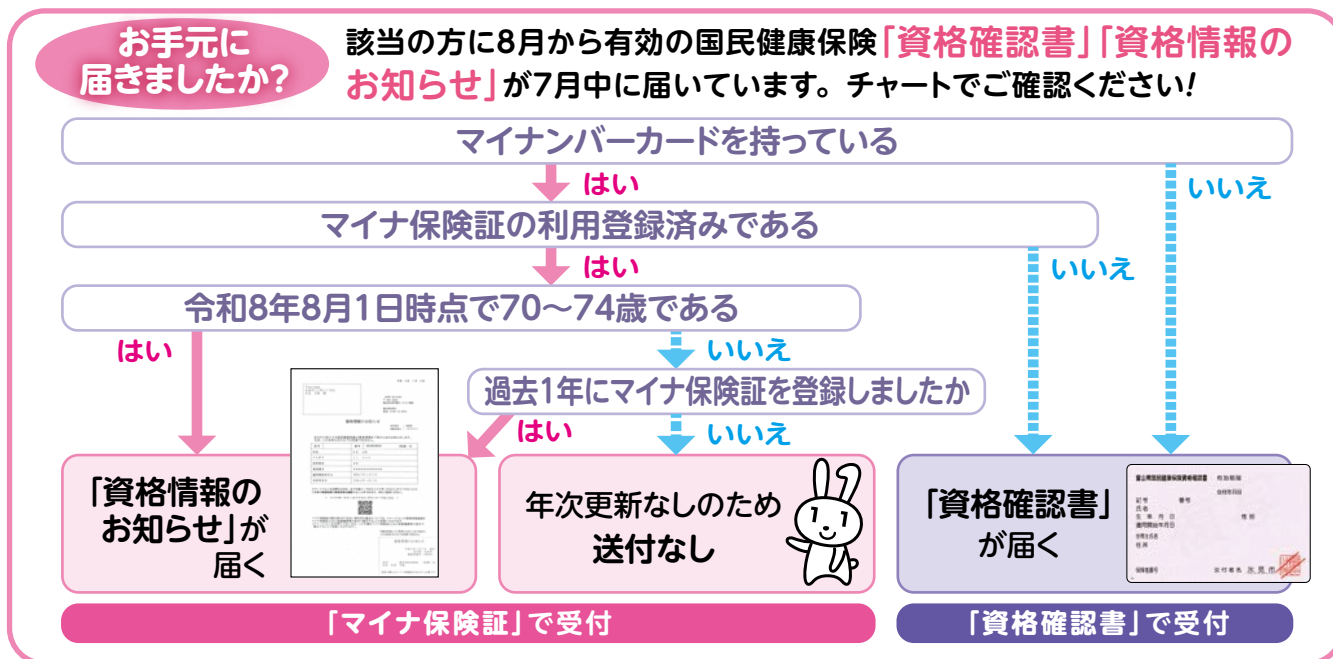
課税標準額(A) = (300万 - 43万...257万円) + (0万 - 43万...0万円) = **257万円**

(注) 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。

令和8年度国民健康保険税 算出例(2)

単位:(円)	I 医療保険分	II 後期高齢者支援金分	III 介護保険分	IV 子ども・子育て支援金分
所得割	167,050	59,110	51,400	7,710
均等割	103,200	38,000	19,000	2,760
平等割	17,800	6,500	6,000	830
合計額	288,050	103,610	76,400	11,300
端数切り	288,000	103,600	76,400	11,300

I 288,000円 + II 103,600円 + III 76,400円 + IV 11,300円 = 年間保険税額 479,300円



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ました。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。マイナ保険証が読み取れない場合は「資格情報のお知らせ」と合わせて提示することで保険をお使いいただけます。

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

保険の資格が変わったら14日以内に届出を！

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をしましょう。
ご家族が代理で届出を行うこともできます。

※窓口にくられる方の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）が必要

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。