

【注意】勝山市国保の資格がなくなつたにもかかわらず、国保の保険証で医療機関を受診してしまうと、医療費の給付分を勝山市に返還いただく場合があります。

次に該当する場合は、次の必要書類を持参のうえ、市役所で国民健康保険の手続きをお願いします。

国保に加入(退職した場合など)

- 資格喪失連絡票(会社などの健康保険を喪失したことを証明するもの)
- 本人確認のできるもの(マイナンバーカードや運転免許証など)

進学で他市区町村へ住民票を異動(遠隔地被保険者証の交付)

- 在学証明書(令和6年4月以降のもの)
- 現在お持ちの国民健康保険証

※修学終了後は遠隔地被保険者証を返却し、住民登録のある市区町村で国保に加入してください

※進学や退学により学生である期間が変更となる場合は、有効期間を変更する手続きが必要です

国保を脱退(就職した場合など)

- 新しい職場の健康保険証(保険を切り替える方全員分)
- 現在お持ちの国民健康保険証(保険を切り替える方全員分)
- 本人確認のできるもの(マイナンバーカードや運転免許証など)

※職場が本人に代わって国民健康保険の脱退の手続きを行うことはありません

※電子申請による脱退手続きが可能です

**マイナンバーカードを
保険証として利用している場合**

加入・脱退に関する手続きは必要です。手続きすると保険証の登録情報も変更されます。

マイナ保険証を使ってみませんか?

マイナ保険証を医療機関等で利用することでオンラインで保険証の資格が確認できます。



利用登録や
利用方法は
こちら

JCHO-Column

夜間頻尿の方は
トイレの日記をつけましょう

福井勝山総合病院
泌尿器科 松田陽介

夜間頻尿は「夜間に排尿のために1回以上起きなければならぬ」といいます。過去の調査で夜間頻尿は年齢とともに増え、70歳以上の方の80%が1回以上、20%が3回以上、トイレに起きるといふ結果でした。

夜間頻尿は転倒・骨折の原因となることもあり、夜間の排尿回数が「2回」以上の場合に治療が必要とされています。ただ、夜間頻尿は治療を始めてもなかなか良くならないことがあります。それは原因がたくさんあるからです。加齢に加え、高血圧や糖尿病の方は夜間頻尿になりやすいといわれています。夜間多尿(抗利尿ホルモン分泌障害、かくれ心不全、塩分摂りすぎ、水分摂りすぎなど)、膀胱容量の減少(過活動膀胱、前立腺肥大症など)、睡眠障害が夜間頻尿の3大要因と考えられています。ですが、どれが一番の問題かを見極めることが大切です。

例えば、夜間多尿の方が過活動膀胱の治療薬を使ってもあまり効果がありません。このため、治療を始める前に

排尿の時間と量、就寝時間と起床時間についての日記、「排尿記録」をつけていただきます。65歳以上の方ですと、夜間の尿量が1日の1/3を超える場合が夜間多尿にあたります。

寝る前にたくさん水分を摂っても所謂ドロドロ口は解消されませんし、夜間多尿でトイレが近くなるだけです。排尿記録をつけることで、水分をとる量や時間帯について具体的にお伝えすることができます。スマートフォンをご利用の方も多いと思いますが、最近では排尿記録のアプリも出ていますので興味のある方は検索してみてください。

夜間のトイレにお悩みの方は、まずかかりつけ医にご相談ください。診察、検査から生活習慣の改善のみで良いのか、薬物治療も必要かどうかを診断いたします。

すぐにサプリメントや薬をお求めにならず、ご自身の排尿状態について排尿記録をもとにご一考いただけますと幸いです。



就職・退職・進学したら国民健康保険の手続きを

国民健康保険(市役所1階) ☎88-8102



国民年金保険料は前納(まとめて前払い)がお得!

国民健康保険(市役所1階) ☎88-8102



令和6年度の国民年金保険料は、月額1万6980円です。

保険料を前納(まとめて前払い)すると割引があります。

現金(納付書)での前納

6か月分(4~9月分)、1年分、2年分の納付期限は4月末日です。また、任意の月から当年度(または翌年度)の3月分まで前納することも可能です。(要申込)

国民年金保険料の納付書は、日本年金機構より発送されています。金融機関などやコンビニエンスストア、電子決済(キャッシュレス)でお支払いください。

※納付額が30万円を超える場合、コンビニエンスストア、電子決済での納付はできません。金融機関などで納付ください

※口座振替・クレジットカード納付による4月分からの前納(6か月分・1年分・2年分)の新規申込みは2月末日で終了しました

現金(納付書)での前納割引額

	1か月分(通常)	6か月分前納	1年分前納	2年分前納
前納での納付額	1万6,980円	10万1,050円	20万140円	39万8,590円
割引額	-	830円	3,620円	1万5,290円

※令和7年度の保険料額は、月額1万7,510円(予定)です

令和6年度後期高齢者医療人間ドック受診希望者募集

国民健康保険(市役所1階) ☎88-8102

対象▼市内在住の後期高齢者医療保険加入者(保険料の滞納のない方)

受診期間▼令和6年6月~

令和7年2月

受診医療機関▼福井勝山総合病院

受付期間▼4月11日(休)・12日(金)・15日(月)午前8時30分~午後5時15分(先着順)

申込先▼市民課
国保年金係(電話または窓口)

注意事項▼人間ドックと市の健康診査は、どちらか一方しか受診できません(人間ドック項目にないがん検診は受診できません)。受診日の予約は、市で一括して行い、後日お知らせします。

コース名	検査費用	市助成額	個人負担額	定員
①1日人間ドック	45,100円	11,290円	33,810円	15人
②脳ドック(単独)	52,200円	11,290円	40,910円	10人
③1日人間ドック+脳ドック	82,940円	11,290円	71,650円	10人

※①③の胃の検査は胃カメラのみです ※上記の検査費用などは予定額です ※乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査は含まれません

世帯の総所得金額等の基準
43万円+(基準額×被保険者数)
+(10万円×給与所得者等の数-1)

軽減割合	※基準額	
	新	旧
5割	29.5万円	29万円
2割	54.5万円	53.5万円

均等割軽減基準額の変更

①令和7年3月31日以前に早期加入した方(75歳到達後に、早期加入の認定をした広域連合の区域外に住所を移した方を除く)

②令和7年3月31日以前に早期加入した方(75歳到達後に、早期加入の認定をした広域連合の区域外に住所を移した方を除く)

賦課限度額の変更

賦課限度額が66万円から80万円に変更となります。

※次のいずれかの条件を満たす場合は73万円が限度となります。

①昭和24年3月31日以前に生まれ た方

②令和7年3月31日以前に早期加入した方(75歳到達後に、早期加入の認定をした広域連合の区域外に住所を移した方を除く)

令和6・7年度の保険料率

所得割率▼9.7%

均等割額▼4万9700円

※昨年度から変更はありません

後期高齢者医療制度の変更

国民健康保険(市役所1階) ☎88-8102