

令和7年1月
第
226
号



国保だより

KOKUHO-DAYORI



今月の被保険者数 (令和6年11月末現在)

人口	141,845	被保険者数	36,435
世帯数	67,469	国保世帯数	22,490

令和7年度 市・県民税兼国民健康保険料所得申告について

次のいずれかに該当する場合は所得の申告が必要です。

- 国民健康保険に加入している方
- 後期高齢者医療に加入している方

所得の申告がない場合には……

- ① 保険料の軽減措置が受けられなくなります。
- ② 所得に応じた医療費負担の軽減が受けられなくなります。



市民税申告期間

令和7年2月17日(月)から
令和7年3月17日(月)まで

令和6年 国民健康保険料支払済通知書(ハガキ)の送付について

令和6年1月1日から令和6年12月31日までに普通徴収(口座振替、納付書、アプリ決済)で納付した方を対象に、令和7年1月下旬に、ハガキにて通知書を送付します。

国民健康保険料の納付額は、確定申告や市県民税の申告の際に社会保険料控除として申告できます。参考資料としてご活用ください。

特別徴収(年金天引き)により納付された国民健康保険料の納付額については、日本年金機構から送付される「源泉徴収票」に記載されていますので、そちらをご確認ください。

※確定申告(年末調整含む)時に書類の添付義務はありません。

お問い合わせ：国民健康保険課 資格・賦課係 電話：098-939-1212 (内線2108・2113・2116・2120・2121・2127)

国民健康保険医療費通知のお知らせ

《医療費通知とは》

国民健康保険加入の皆さまに、医療費の総額等お知らせすることにより、健康に対する関心と制度への理解を深めていただくために送付しております。また重複診療などで過剰診療していないか正しい受診を心掛けて頂くとともに、医療機関の請求額に誤りがないかなどを確認していただくことを目的としています。

次回発送予定：令和7年1月下旬

対象期間：令和6年6月～10月診療分(※令和6年1月～5月診療分は令和6年8月末に発送済)

《確定申告の活用について》

医療費通知は、医療費控除の申告手続きで「医療費の明細書」として使用することができますが、11月～12月診療分については3月末発送となっています。医療費控除の明細書作成に必要な11月～12月診療分については、医療機関等からの領収書またはマイナポータルでご確認ください。(マイナポータルでは例年2月9日に1年間の医療費情報が取得可能です。※マイナポータルのご利用はマイナンバーカードが必要です。)

「保険医療機関・保険薬局の窓口で支払った、公的医療保険に係る医療費にも関わらず医療費通知情報に含まれていない医療費がある」等の表示結果の内容についてのお問い合わせは、該当の医療機関までお問い合わせください。

お問い合わせ：国民健康保険課 給付係 電話 098-939-1212 (内線2107)

糖尿病を予防しよう

1 糖尿病とは

2型糖尿病はインスリンという血糖値を下げるホルモンが不足したり、うまく働かなくなることで、**血液中に糖がたまった状態が慢性的につづく疾患**です。

高血糖状態をそのまま放置していると、血管が傷つき、腎臓の機能低下や心臓病など、より重い病気につながります。

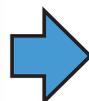
高血糖が続くと…



- ・血液の流れが悪くなる
- ・血管が傷つく



- ・血管が詰まりやすくなる
- ・血管が硬くなる
- ・出血しやすくなる



- ・心臓病や腎不全など、全身のさまざまな疾患をひきおこします



糖尿病は血管の病気だから、全身に関係するんだね！
予防・改善するためにできることってなんだろう…？

2 予防のために

予防は血管を守る行動

- ① **まずは健康診断を受けて自分の状態を知る**
- ② **インスリンを大切に作る食習慣**
- ③ **日常生活で続けられる運動習慣**

一生涯で使えるインスリンには限りがあります！
だからこそ、使い過ぎない習慣がとても大切なですよ！



1年に1回、**健診**を受けて体の状態を知ろう！

- ・18歳以上の**国民健康保険**加入者に、市役所から基本健診（特定健診）の**受診券**をお送りしています。

受診券を使うと、
基本健診が**無料**！



受診券（けんしん項目）は、
性別、年齢等によって異なります。



詳しくは、
QRコードを
読み取ってね



けんしん詳細



受診券が使える
病院一覧

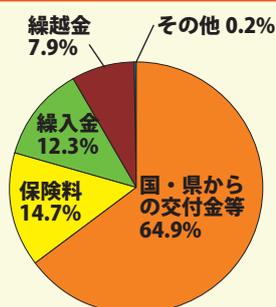
沖縄市国民健康保険の財政状況について

令和5年度の決算は

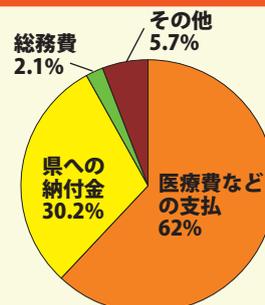
歳入：18,652,757,687円
歳出：18,062,484,754円
収支：590,272,933円

となりました。今後も引き続き健全な財政運営に努めてまいります。

歳入



歳出



糖尿病を予防しよう

3 食事が変われば、からだが変わる

高血糖を防いで、インスリンを大切に使う食べ方を

食べ始めは「食物繊維の多いもの」から



主食（ご飯等）より野菜や海藻、きのこなどのおかずを先に食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。

さらに！！高血圧予防、動脈硬化の予防にも効果的です！

血糖値の上がりやすい食品は控えめに

揚げ物、菓子パン、加工食品、人工甘味料など

血管を守ってくれる食品を積極的に

頭文字は「まごわやさしいこ」

からだにやさしい食材を使って、栄養バランスのとれた食事を楽しみましょう！

「まごわやさしいこ」

ま め	とうふ餃子	さ かな	蒸し魚の香味だれ
ご ま	ごま豆腐	し いたけ	和風パスタ
わ かめ	簡単ひじき煮	い も	カラフル味噌汁
や さい	ミネストローネ	こ くもつ	玄米サラダ

4 一歩あるけば、からだが変わる

運動は「日常生活のスキマ時間で」

- ・ 買い物のときは駐車場から少し長く歩く
- ・ 階段があるところは積極的に使ってみる
- ・ デスクワーク中、30分に1回立って歩く



家の掃除も運動

歌うも良い運動

足踏みも運動

立つも運動だよ

つづけることが一番大事だから☆

食後に軽くからだを動かすことで血糖値を下げることができるよ！

「糖尿病治療ガイド 2022-2023」一般社団法人日本糖尿病学会
「沖縄 食ノート（赤本）Ver.4」沖縄国保連合会

交通事故等にあつたとき

交通事故など、第三者の行為によってケガや病気をした場合の治療費は、本来、加害者が負担するのが原則です。保険を使って治療を受けたとき、国保または後期高齢者医療制度が立て替え、後日、加害者に対して治療費を請求することになります。そのため「第三者行為による傷病届出書」の手続きが必要になります。

※示談をする前に必ず国民健康保険課まで届出・ご相談ください。

お問い合わせ：国民健康保険課 電話 098-939-1212 給付係（内線 2111）後期高齢医療係（内線 2101）

今お持ちの保険証は有効期限まで引き続き使えます

令和6年12月2日より、健康保険証が新たに発行されなくなり、保険証利用登録されたマイナンバーカード（マイナ保険証）を基本とする仕組みとなりましたが、今お持ちの保険証は有効期限まで引き続き使えるので、誤って破棄しないでください。

【従前の保険証の有効期限が切れたあとは「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を発行します】

○マイナ保険証をお持ちの方→資格情報のお知らせを交付または郵送

○マイナ保険証をお持ちでない方→原則申請不要で資格確認書を交付または郵送

※マイナ保険証をお持ちでない方でも資格確認書で、これまでどおり保険診療を受けられますのでご安心ください。

【マイナンバー保険証利用登録の解除について】

保険証の利用登録がなされたマイナンバーカードをお持ちの方が、利用登録の解除を希望する場合は、利用登録解除の申請ができます。国保課窓口か郵送にて申請を受付けます。必要書類等は、お電話かホームページでご確認ください。



お問い合わせ：国民健康保険課 資格・賦課係（内線2106・2116）

令和6年 後期高齢者医療保険料支払済通知書（ハガキ）の送付について

令和6年中に、1回でも保険料を普通徴収（口座振替、納付書、アプリ決済）で納付した方に、「支払済通知書」を1月下旬に送付します。

確定申告などの社会保険料控除の資料としてご活用ください。

尚、特別徴収（年金天引き）分は含まれておりません。申告の際は、日本年金機構等から届く「令和6年分公的年金等の源泉徴収票」、「年金振込通知書」等をご参照ください。

納付期間	令和6年1月1日から令和6年12月31日
特別徴収納付額	0円（年金天引で納めた方も全員0円と記載しています。）
普通徴収納付額	普通徴収で納めた額
合計	1年間に普通徴収で納めた額

後期高齢者医療保険「医療費のお知らせ」について

沖縄県後期高齢者医療広域連合から送付される「医療費のお知らせ」は、確定申告の添付資料として使用できます。

6月～9月診療分は、令和7年1月に送付いたします。

（1月～5月診療分は、令和6年9月に送付しております。）

10月～12月診療分については、令和7年5月頃送付予定となっていることから医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を申告書に添付してください。

後期高齢者医療保険「医療費のお知らせ（医療費通知）」の交付について

1年分の医療費通知の交付申請を沖縄市役所にて受付けしております。

ただし、交付は令和7年2月中旬以降です。

申請方法や申請に必要なもの、受取方法等詳しい内容につきましては、沖縄市公式ホームページまたは担当までお問い合わせください。



<https://www.city.okinawa.okinawa.jp/k024-004/contents/p00001.html>

後期高齢者医療保険料の減免申請期限について

令和6年度後期高齢者医療保険料の減免申請期限は、各納期の7日前です。

失業、疾病等により所得が減少している世帯は、期限内に申請してください。

また、期限までに申請が困難な方は、事前にご相談下さい。

問合せ：沖縄市役所国民健康保険課 後期高齢医療係 TEL939-1212（内線 2101・2118）