

令和8年1月
第
230
号



沖縄市

国保だより

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

(令和7年11月末現在)

被保険者数 35,700

国保世帯数 22,245

令和8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8年2月16日(月)から
令和8年3月16日(月)まで

令和7年分 国民健康保険料支払い済通知書(ハガキ)の送付について

令和7年1月1日から令和7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8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 TEL939-1212 (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8年1月下旬

対象期間：令和7年6月～10月診療分(※令和7年1月～5月診療分は令和7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 TEL939-1212 (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

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する食習慣
- ③ 日常生活で続けられる運動習慣



食後に軽くからだを動かすことで血糖値を下げるができるよ！

おきはくんウォーク
参加者募集中！
(運営主体 沖縄市)



ウォーキングアプリで
楽しみながら体調管理しませんか！



iPhone 版
App Store
からダウンロード



Android 版
Google Play
で手に入れよう

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、
コチラ！



けんしん詳細



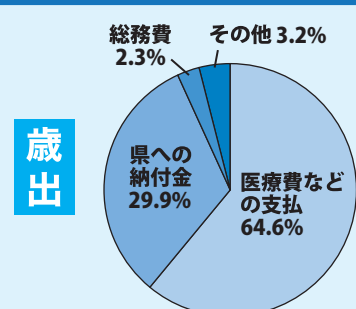
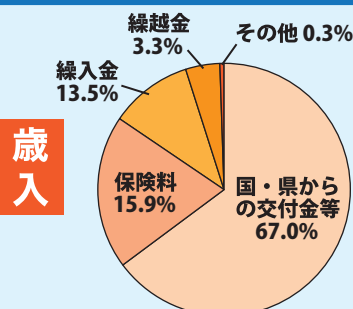
受診券が使える
病院一覧

沖縄市国民健康保険の財政状況について

令和6年度の決算は

歳入：17,638,961,758 円
歳出：17,377,713,341 円
収支：261,248,417 円

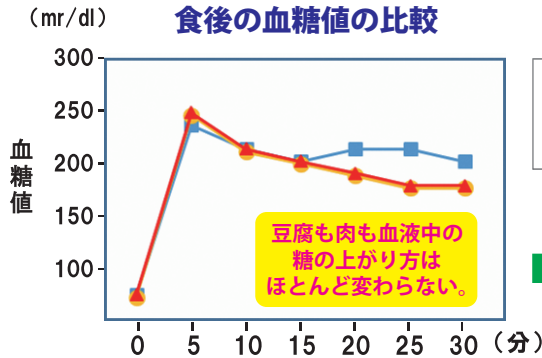
となりました。今後も引き続き健全な財政運営に努めてまいります。



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おう



豆腐 (不飽和脂肪酸)

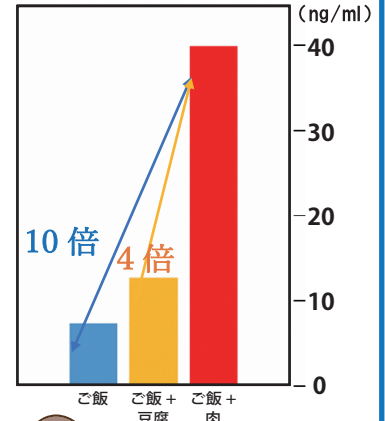
VS



肉 (飽和脂肪酸)



5-30 分間のインスリン分泌量



インスリンって限りがある。これが枯渇することで糖尿病になっていくんだよ。



♡ 果糖ブドウ糖液糖って知ってますか？

太る原因のひとつです。
いつも買っているジュースや、甘い飲み物にも入っていないですか？
液体に溶けている糖と果物の違い
同じカロリーでも体に入ったら!?

液糖の入っているみかんジュース		みかん
150cc	80kcal	150 g
一瞬でゴクリ	口	噛む
とどまらずすぐに出ていく	胃	どろどろになるまでとどまる
すばやく吸収	小腸	吸収
	脾臓	インスリン出動の準備の時間がある
インスリンがなくてもすぐに中性脂肪に変わる	肝臓	インスリンの力でエネルギーに変わる
中性脂肪が入っていく	脂肪細胞	

新鮮な果物を食べてね♪



サバ缶と豆腐の和え物



沖縄市 COOKPAD

★材料 (2人分)
・サバ缶 (水煮) 1缶 (190g) ・木綿豆腐 140g
・小ねぎ 2本 ・青じそ 3枚 ・ポン酢 大さじ1

★作り方
①豆腐は水切り、小ねぎは小口切り、青じそはせん切りします。
②ボウルに豆腐、サバ缶 (汁ごと) を入れ崩します。
③小ねぎ、青じそを加えて和えたらお皿に盛り、ポン酢をかけたらできあがり。

「糖尿病治療ガイド 2025」一般社団法人 日本糖尿病学会
「沖縄 食ノート(赤本)Ver.5」沖縄県国保連合会

交通事故等にあったとき

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 TEL939-1212 給付係 (内線 2115) 後期高齢医療係 (内線 2101)

保険証は令和 7 年 8 月 1 日から使用できなくなっております。

本市で令和 6 年 4 月 1 日に発行された保険証は、有効期限の令和 7 年 7 月 31 日まで使用可能でした。そのため、令和 7 年 8 月 1 日以降はご利用いただけません。

令和 7 年 7 月に「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を郵送しています。

○マイナンバーカードで保険証利用登録をされた方（マイナ保険証をお持ちの方）：
資格情報のお知らせを郵送

○マイナ保険証をお持ちでない方：申請不要で資格確認書を郵送

医療機関等を受診される際は、マイナ保険証をお持ちの方は「マイナ保険証」を、
マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」をご提示ください。



※「資格情報のお知らせ」は、医療機関の窓口で顔認証付きカードリーダーが使用できないなどの理由でマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナンバーカードと併せて提示してください。

お問い合わせ：国民健康保険課 資格・賦課係 TEL939-1212（内線 2106・2116）

令和 7 年分 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 7 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 7 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 7 年 1 月 1 日から令和 7 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 8 年 1 月に送付いたします。

（1 月～5 月診療分は、令和 7 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 8 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 8 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 7 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等は、事前にご相談下さい。

お問い合わせ：国民健康保険課 後期高齢医療係 TEL939-1212（内線 2101・2118）