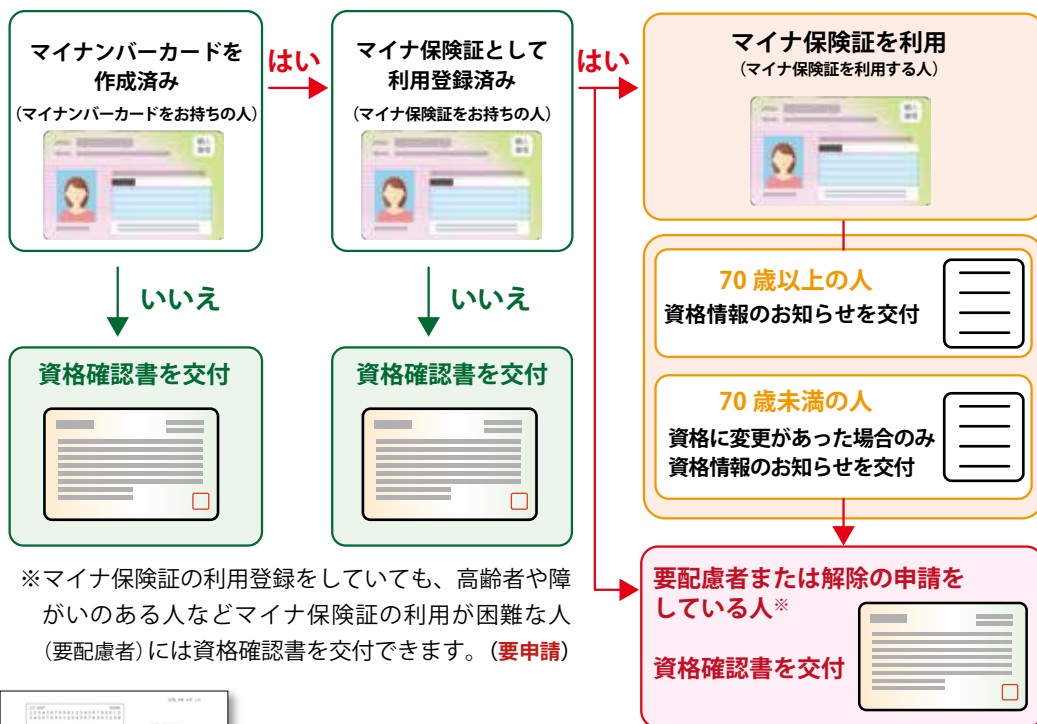


！マイナ保険証の利用登録状況によって送付する資格書類が異なります。

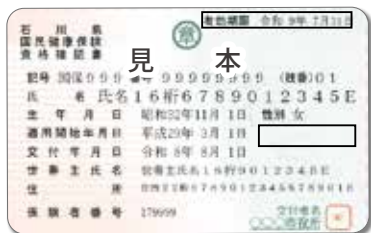
・資格確認書（これまでの保険証の代わりになるもの）・資格情報のお知らせ（自分の保険情報を確認するためのもの）



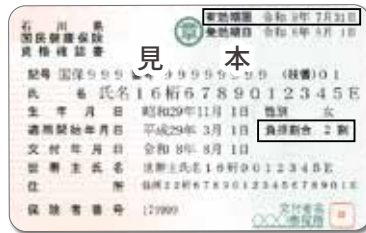
※マイナ保険証の利用登録をしていますが、高齢者や障がいのある人などマイナ保険証の利用が困難な人（要配慮者）には資格確認書を交付できます。（要申請）



▲資格情報のお知らせ



▲70歳未満の人の資格確認書



▲70歳以上の人の資格確認書

国民健康保険の「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」は7月中旬に郵送します



現在の国民健康保険資格確認書は、7月31日(金)で有効期限を迎えます。8月から利用できる資格確認書または資格情報のお知らせ（A4の通知書）は7月中旬、世帯主宛に「特定記録」で郵送します。（資格情報のお知らせは70歳以上の人、資格に変更があった人のみ郵送します。それ以外の人は現在交付中のお知らせを使用してください）

国民健康保険の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの人へ

現在の認定証は**7月31日(金)**で有効期限を迎えます。

マイナ保険証利用登録がない人は…
更新申請の勧奨通知を郵送します。
引き続き必要な人は申請してください。

マイナ保険証利用登録がある人は…
「限度額適用認定証」などがなくても、限度額を超える支払いが免除されるので、役場での事前手続きが不要になります。マイナ保険証をぜひ利用してください。
ただし、長期入院該当による減額を受けるには申請が必要です。

☎ 住民課 国民健康保険担当 ☎ 32-9121

世帯主宛に特定記録で届いた「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」は、記載の氏名・生年月日・住所などに間違いがないか確認してください。
職場の健康保険に加入した場合、国民健康保険脱退の手続きが必要ですが、職場の健康保険加入が分かる書類（資格確認書、資格情報のお知らせなど）と国民健康保

険資格確認書または資格情報のお知らせ、本人確認書類を持参し、住民課または富来支所総合窓口で手続きをしてください。マイナポータルからも手続きできます。
有効期限切れの古い資格確認書は、住民課または富来支所総合窓口まで返却するか、自身で廃棄処分してください。

国民健康保険税の納税通知書・介護保険料の納入通知書は7月中旬に郵送します

国民健康保険税と介護保険料の納期限

- ※納付書は全期分を発送するので、なくさないようお願いいたします。
- ※口座振替の人は、納期限に引き落としします。残高確認を忘れずをお願いします。

1期	7月31日(金)
2期	8月31日(月)
3期	9月30日(水)
4期	11月2日(月)
5期	11月30日(月)
6期	12月25日(金)
7期	2月1日(月)
8期	3月1日(月)
9期	3月31日(水)

- 40歳になると介護分が加算されます**
40歳から64歳までの国民健康保険加入者は介護保険第2号被保険者となり、介護保険料が国民健康保険税に含まれます。そのため、年度途中で40歳になった場合は税額が変更となる場合があります。
- 年度途中で税額が変わる場合があります**
・加入者の増減があつたとき
・所得情報がかつたとき
・所得申告内容が変更されたとき
・40歳に到達したとき

●国民健康保険税額はどのように決まる？

国民健康保険税は世帯ごとに計算され、加入者の所得や人数などに応じて決まります。年度途中で加入・脱退した場合は、加入期間に応じた月割りで計算します。また、所得が一定基準以下の世帯には軽減制度があります。軽減判定には所得申告が必要ですので、未申告の人は必ず申告してください。

●介護保険料はどのように決まる？

65歳以上の人の保険料は、本人の所得や世帯の住民税課税状況などに応じて、13段階に区分されます。

●介護保険料の納め方

①年額18万円以上の年金を受給している人は、年金から天引き（特別徴収）します。

②次の人は、納付書または口座振替で納めます（普通徴収）。
・年度途中で65歳になった人
・年度途中で志賀町に転入した人
・年金受給額が年額18万円未満の人など

●令和7年度税制改正に伴う介護保険料の算定について

令和7年度の税制改正により、令和7年中の給与所得控除の最低保証額が55万円から65万円に引き上げられます。

しかし、令和8年度介護保険料の算定に限り、国の政令改正に基づき、控除額引き上げを無かつたものとする特例措置が行われます。

■対象者 令和7年中の給与収入が55・1万円以上190万円未満の人

●志賀町では特例減免を適用します

志賀町では、令和7年度・令和8年度のどちらも住民税非課税の人は、特例措置を行わずに算定した保険料となるよう、特例減免を適用します。

※申請不要・住民税の情報をもとに自動適用。
※保険料の通知・特例減免の対象者は、減免後の保険料額をあらかじめ通知します。

☎税務課 国民健康保険税担当 ☎32-9142

☎健康福祉課 介護保険料担当 ☎32-9132

健康寿命を延ばすために「ロコモ予防」を

皆さんこんにちは。町立富来病院の竹村です。今年は暑くなるのが早く、酷暑が予測されています。先月のコラムでも触れましたが、これからの季節、熱中症に十分注意してお過ごしください。今回は健康寿命を延ばすための「ロコモ予防」についてお話しします。

皆さん「健康寿命」という言葉を耳にしたことはありますか？

「健康寿命」とは、日常生活において制限や介護を必要としない状態のことをいいます。少しでも健康寿命を延ばし、自分らしい生活を続けるために「ロコモ予防」が大切です。

「ロコモ」とは正式名称「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、骨や関節、筋肉など、体を動かすための機能が低下し、将来的に介護が必要になる危険性が高まった状態を指します。原因は加齢だけではなく、運動不足や栄養不足、膝や腰の痛みも大きく影響します。

ロコモの危険性を高める代表的な病気には、以下の3つがあります。

- ①変形性膝関節症
- ②脊柱管狭窄症
- ③骨粗鬆症

これらを「年齢のせいだから」と放置せず、早めに治療を行うことで、元気に歩ける期間を延ばすことができます。膝や腰の痛み、足のしびれなどが気になる方は、お早めに病院へご相談ください。

ロコモの前兆には、次のようなものがあります。

- ・家の中でつまずきやすくなった。
- ・片足立ちで靴下がはけない。
- ・階段を上がるのに手すりが必要。
- ・15分以上続けて歩けない。

皆さんは、当てはまるものはありますか？

ロコモ予防に最も大切なことは、「毎日少しでも体を動かすこと」です。散歩や体操、軽い筋力トレーニングがおすすめです。特に「太ももの筋肉」を保つことが、歩く力の維持に役立ちます。私のおすすめは、椅子に座った状態から立ち上がる運動です。1日5～10回



で構いません。例えばトイレに行った時、便座から立ち上がる動作を数回繰り返すだけでも効果があります。

また、**運動と同じくらい大切なのが「栄養」**です。筋肉を維持するために、タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品など）をしっかり摂り、骨を丈夫に保つためにカルシウムやビタミンを摂ることが大切です。偏りのないバランスの良い食事を心がけましょう。

私自身、最近は朝起きると膝や肩が痛むことがあり、先日も立ったまま靴下がはけず、ちょっと落ち込んでしまいました。それ以来、毎朝軽いスクワットを始め、ロコモ予防に努めています。ロコモ予防で健康寿命を延ばし、1日でも長く医師として現役でいられるように頑張ります。

皆さんも一緒に取り組んでいきましょう。

☎志賀町立富来病院 ☎42-1122

後期高齢者医療資格に係る

新しい書類は7月中旬に郵送します



重要!

現在の後期高齢者医療資格確認書は、7月31日(金)で有効期限を迎えます。令和8年度から、お手元に届く書類、郵送方法が変わります。

- ・資格確認書(これまでの保険証の代わりになるもの)
- ・資格情報のお知らせ(自分の保険情報を確認するためのもの)

現在はマイナンバーカードと健康保険証の一体化により、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています。昨年度は暫定的な措置として、全員に「資格確認書」をお届けしていました。

令和8年度からは8月1日現在の年齢やマイナ保険証の保有状況によって、お手元に届く書類と郵送方法が分かります。

① 85歳以上の全ての人、84歳以下で マイナ保険証を持っていない人

特定記録郵便で「資格確認書」(橙色)をお届けします(資格確認書の色は水色から橙色に変わります)。8月以降に医療機関などを受診する際は、これまでどおり「マイナ保険証」を利用するか、新しい橙色の資格確認書を提示してください。



【資格確認書】

後期高齢者医療資格確認書 有効期限 令和 9年 7月31日

被保険者番号 XXXXXXXX
氏名 広域 太郎
生年月日 昭和XX年XX月XX日 性別 男
資格取得年月日 XXXX年XX月XX日
交付年月日 令和 8年 8月 1日
負担割合 X割
発効期日 XXXX年XX月XX日
限度区分 XXX
発効期日 XXXX年XX月XX日
長期入院後当日 令和 8年 8月 1日
特定疾病区分 区分X 令和 8年 8月 1日
発効期日
保険者番号 39172010
保険者名 石川県後期高齢者医療広域連合

② マイナ保険証を持っていて 84歳以下の人

普通郵便で「資格情報のお知らせ」(A4サイズ普通紙)をお届けします。8月以降も、引き続き「マイナ保険証」を利用してください。

「資格情報のお知らせ」は、医療機関などでマイナ保険証がうまく読み取れない場合に、マイナ保険証と一緒に窓口で提示するためのものです。大切に保管してください。「資格情報のお知らせ」の用紙だけでは、医療機関などを受診することはできません。

マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、申請により「資格確認書」を交付できます。住民課または富来支所にて申請をしてください。

【資格情報のお知らせ】

資格情報のお知らせ

本人の個人番号(マイナンバー)と後期高齢者医療資格確認書の番号が一致していることを確認してください。

氏名	姓 名
性別	男
生年月日	昭和XX年XX月XX日
資格取得年月日	令和XX年XX月XX日
交付年月日	令和 8年 8月 1日
負担割合	X割
発効期日	XXXX年XX月XX日
限度区分	区分X
発効期日	令和 8年 8月 1日
長期入院後当日	令和 8年 8月 1日
特定疾病区分	区分X
発効期日	令和 8年 8月 1日
保険者番号	39172010
保険者名	石川県後期高齢者医療広域連合

資格情報のお知らせ

- ※有効期限切れの古い証は裁断するなどして自身で破棄処分してください。
- ※有効期限内であっても、世帯構成の変更や所得更正などで自己負担割合に変更があった場合は、新しい資格確認書が交付されます。それまでお持ちの資格確認書は住民課または富来支所へ速やかに返還してください。

後期高齢者医療保険の「マイナ保険証」や「保険料」のギモンにお答えします

「いしかわ後期高齢者医療コールセンター」開設

石川県後期高齢者医療広域連合では、令和8年7月以降に予定されている制度改正や保険料率および新しい「資格確認書」の一斉交付に伴い、皆さまからの質問や相談にお答えするための専用コールセンターを臨時に開設します。7月中旬以降にお手元に届く「保険料額決定通知書」や「資格確認書」などに関して、分からないことがありましたら、気軽に問い合わせてください。

- ◆コールセンター ☎0570-020-007 ※通話料が別途かかります。
- ◆開設期間 7月15日(水)～10月30日(金) 9:00～16:30 ※土日祝日を除く
- ◆対応内容 資格確認書などの一斉交付または保険料に関する一般的な質問(個別の問い合わせは、住民課へ連絡してください)

第37回 志賀町を描く美術展 作品募集!

- ◆応募資格 美術展の趣旨に賛同する創作者（年齢・国籍不問。1人1点）
- ◆応募規定 日本画・洋画・水墨画・版画・水彩画・パステル画・パソコン画 F30号（91.0cm×72.7cm）以内（金具、紐を取り付け、額装してください）
- ◆出品料 2,000円（小・中・高校・大学生は無料）
- ◆支払方法 出品料は、作品を搬入する場所で納入するか、ホームページを確認して指定金融機関に振り込んでください。
- ◆その他 応募作品は、未発表のものに限ります。（志賀町を描いていない作品や、応募規定に沿わない作品は、審査対象外）
- ◆搬入期日 9月26日(土)～10月4日(日) 17:00まで
- ◆作品審査 10月中旬に審査し、入賞作品を決定。審査結果は、入賞者に直接郵送で通知。また、北國新聞紙上で発表します。（審査結果の異議については受理しません）
- ◆表彰 ・大賞（1点・30万円※買い上げ・著作権含む） / ・能登の里山里海賞（2点・10万円相当商品券）
・その他各賞受賞者に、表彰状と副賞贈呈
- ◆作品返還 作品は、12月17日(木)から出品場所で返還します。

町の美しい自然・祭り・行事・生活・産業などをキャンバスに描いた作品を募集します。



生涯学習センター ☎32-2970

富来展 会期：11月21日(土)～29日(日)
会場：富来活性化センター 町民大ホール・中ホール

金沢展 会期：12月12日(土)～15日(火)
会場：石川県立美術館 第7・8・9展示室（金沢市出羽町）

ふるさと志賀リレーマラソン 参加者募集!

ID2583

2026

【日時】10月11日(日) スタート10:00
【コース】富来行政センター周辺

【申込方法】指定の申込書に必要事項を記入の上、生涯学習課に提出または下記申込フォームから申し込んでください。

【申込期間】7月13日(月)～9月4日(金)



※申込書は町ホームページでダウンロードできます。→



申込フォーム

↑7/13(月)からアクセス可能です。



志賀町 HP



小学生の部・中学生女子の部・一般女子の部 / 中学生男子の部・一般の部 /

文芸教室

貝がら柳社

雨音も夫の軒より静か 西尾 善春

楽しみなあ能登に朱鷺舞う初夏を待つ 上野 初音

遠ざかる胸の想いがなお暮る 遠藤美朝子

衣文掛け季節の色を掛けてゆく 小松 彰一

投稿 短歌、俳句、川柳

沢蟹の土手登り来も返しやり 土田エミ子

柿若葉色鮮やかに風光る 山守 宏子

母の日にカーネーションありがとう 堀 禮子

夕暮れの沖の漁火煌めきて やがて消えゆくいずこの港 志津江

あつていい流れに逆らう人生も 松本理希三

九十路作家の語り我問う 久世

解体の庭に残りし霧島の 色あざやかに咲きほこりけり 代子

朝食に淡竹の味噌汁香り食う 気道に残香余韻に浸る

「文芸教室」に掲載する作品を募集しています。短歌、俳句、川柳については一首二句として、毎月25日までに送付してください。
(連絡先必須)
紙面の都合上、掲載できない場合もありますのでご了承ください。
■宛先 / 〒925-0198 志賀町末吉千古1-1 志賀町教育委員会 生涯学習課まで

新しい防災気象情報 が始まりました

【主な変更点】

- 防災気象情報（河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮）を5段階の警戒レベルにあわせて発表
- 災害ごとの情報として整理し、レベル4相当の情報として**危険警報**を新設
- 情報名称にレベルの数字を付けて発表（例：レベル4大雨危険警報）

新しい防災気象情報の情報体系とその名称

	河川氾濫 1級河川などの 大河川のはん濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外のはん濫	土砂災害 急傾斜地の がけ崩れや 土石流	高潮 海水面上昇 や波の打ち上 げによる浸水	警戒レベルごとの 住民が取るべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報	レベル5 高潮 特別警報	命の危険 直ちに安全確保!
<警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難!>					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報	レベル4 高潮 危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫 警報	レベル3 大雨 警報	レベル3 土砂災害 警報	レベル3 高潮 警報	避難に時間を要する人は 早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫 注意報	レベル2 大雨 注意報	レベル2 土砂災害 注意報	レベル2 高潮 注意報	避難行動を確認（避難場所や避 難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

「気象防災速報※」も発表する名称が変わります

※気象防災速報… 極端な現象を速報的に伝える情報（府県単位でのみ発表）

これまで

記録的短時間大雨情報

顕著な大雨に関する気象情報

顕著な大雪に関する気象情報

竜巻注意情報

令和8年度出水期～

気象防災速報（記録的短時間大雨）

気象防災速報（線状降水帯発生）

気象防災速報（線状降水帯直前予測）

（令和8年度運用開始予定）

気象防災速報（短時間大雪）

気象防災速報（竜巻注意/竜巻目撃）

今回の変更で、気象情報の「名前」そのものに「レベル」が表示されるようになりました。

レベル3 「高齢者等は避難開始」
「高齢者等以外も 避難の準備を始める合図」

レベル4 「**全員避難**」と覚えてください！

志賀町長
稲岡 健太郎

また、YouTubeチャンネル「inakenTV」の【第13回 | 新しく始まった防災気象情報・林野火災警報】でも解説しています。ぜひご覧ください。

分かりやすく
解説します！



災害時に「いつ・どのように行動すればよいか」を、より分かりやすく伝えるために見直しされました。名称などが大きく変わるため、内容を確認の上、いざという時の行動に備えましょう。



↑詳しくは
気象庁HPへ