

国保だより

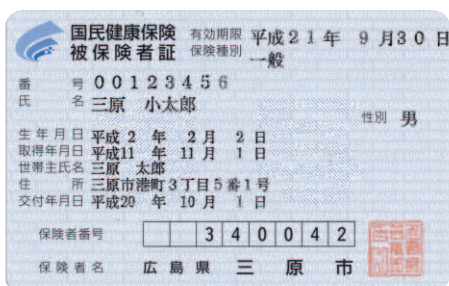


けがや病気など、いざというときに安心して医療が受けられるように、みんなで負担しあって支える国民健康保険。

国民健康保険(国保)は、職場の健康保険などに加入していない74歳までのすべての人が加入する医療保険制度です。

保険証が個人ごとのカード型に

今月1日から、国民健康保険被保険者証(保険証)が、新しくなっています。これまで1世帯に1部交付していた保険証が、個人ごとの「カード型」になりました。9月中旬に郵送しましたが、届いていませんか。記載内容と保険証が加入者全員分あるかどうか確認し、医療機関などで受診する場合は必ず窓口で提示してください。届いていない場合は、保険医療課まで連絡してください。



国民健康保険被保険者証 見本

なお、一部の世帯については、国民健康保険税(国保税)の納付と納付相談を兼ねた窓口更新となります。

便利になりました

家族がそれぞれ保険証を持つことができるので、病院での利用や、旅行や出張などでの携帯にも便利です。カード化により、遠隔地用の保険証の申請は不要となりました。※転出を伴う学生用の保険証については、今までどおり申請が必要です。

保険証の有効期限

保険証の有効期限は、来年9月30日になっています。ただし、それまでの間に表1に該当する人は有効期限が異なります。有効期限後の新しい

保険証は、それぞれ現在の保険証の有効期限が切れる前に郵送します。

表1

| 対象者 | 有効期限 | 有効期限後は |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 75歳に到達する人 | 誕生日の前日 | 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入します |
| 65歳に到達する退職被保険者本人とその被扶養者 | 退職被保険者本人の誕生日の末日(1日が誕生日の場合は前月末日) | 保険種別が退職被保険者から一般被保険者になります |

紛失・破損に注意を

保険証は、国保に加入していることを証明する大事なものです。これまでよりサイズが小さくなりましたので、大切に保管してください。万一、保険証を紛失・破損などをした場合は、再交付できますので市役所本庁1階の2番窓口または各支所地域振興課で手続きをしてください。

資格の異動があったときは

国保以外の保険に加入したときや市外へ転出したときは、国保の喪失手続きをして資格喪失者全員の保険証を返還してください。転居による住所変更・世帯主の変更などの手続きでも、加入者全員の保険証が必要となります。

健康家庭表彰

1年間一度も医療機関にかからず、健康に過ごした世帯を表彰します。今年度の表彰世帯は、次のいずれにも該当する392世帯です。代表者を10月25日の市民保健・福祉まつりで表彰し、11月に表彰状と記念品を郵送します。

〈表彰基準〉

- 9月1日現在、国保に加入している世帯
 - 平成19年度に1年間継続して国保に加入し、かつ医療機関などへかからなかった世帯
 - 平成19年度の国保税を納期限内に納付した世帯
- 問い合わせ先 保険医療課
 ☎0848(☎)6050 FAX 0848(☎)2130

**国保税の納付方法が
変わります
(65歳〜74歳の世帯主)**

10月から、一部の世帯は年金から天引きに

10月から、世帯の国保加入者全員(世帯主も含む)が65歳〜74歳の世帯主は、年金から国保税を天引き納付することになります。対象の世帯には、天引き額など詳細を8月にお知らせしています。

※ただし次の①から③の場合は、年金からの天引きの対象外です。

①世帯の国保加入者の中に、今年度中に75歳になる人がいる場合

②世帯主の天引き対象の年金が年額18万円未満の場合

③介護保険料と国保税の合計が、天引き対象の年金額の2分の1を超える場合

口座振替も利用できます(滞納がない人)

国保税が年金から天引き対象となる世帯主でも、過去2年間、国保税の滞納がなかった場合は、届け出をすれば口座振替で納めることができます。(新たに口座振替を希望する場合は事前に金融機関で手

続きをし、その「ご本人控え」を持参してください。

届け出先 収納課または各支所地域振興課(印鑑が必要です)

※所得税や市県民税の社会保険料控除は、年金天引きの場合には年金受給者本人、口座振替の場合は口座名義人に適用されますので注意してください。

問い合わせ先

口座振替の届け出について

収納課 ☎0848 6760

34 ☎0848 6761 32

年金天引き、税の控除について

市民税課 ☎0848 676

031 ☎0848 6761

32)

特定健診を受診しよう

本年度から特定健康診査(特定健診)がスタートしました。特定健診の対象となる40歳以上の国保加入者には、5月に特定健診受診券を送付しています。

まだ受診していない人は、来年3月末までに必ず市内医療機関などで受診してください。万一、受診券を紛失した場合は、再交付できますので市役所本庁1階の4番窓口、または各支

所地域振興課で手続きをしてください。
問い合わせ先 保険医療課
☎0848 676050
0848 642130

今日からはじめる元気づくり運動!

市では、日常生活に取り入れやすいウォーキングを通じた健康づくりの助成事業を行なっています。日常生活をちょっと見直して、自分の健康は自分で守っていきましょう。



**ウォーキング
心も体も
リフレッシュ**

ウォーキングができる時間を見つけて歩いてみませんか? ウォーキングは、これまで運動習慣がなかった人でもすぐに始められる気軽さがあり、体への負担が多くかからない有酸素運動です。また、きついと感じたらすぐにペースダウンでき、運動レベルを調整しやすい点も初心者には安心です。

ウォーキングのポイント

- ・ウォーキング前後はストレッチをしよう。
- ・正しいフォームで歩こう。
- ・友達や仲間、夫婦と会話をしながら歩こう。
- ・車や信号が少ない場所を歩こう。

歩いて健康の旅

歩いた距離に応じて、希望するJR路線地図の升目を塗ってください。各路線を終了するとスタンプを押し、次のJR路線地図と記念品を渡します。

対象 40歳以上の人

万歩計の貸し出し

対象 40歳以上の人
貸出料 無料
貸出期間 1か月



蛍光タスキの貸し出し

夜間や早朝に歩く人の事故防止のため、蛍光タスキを貸し出しています。
対象 小学生以上で2人以上のグループ(小学生は保護者と一緒)

貸出料 無料
申し込み先 保険医療課(☎0848 676050)、保健福祉課(☎0848 676061)、または本郷保健福祉センター(☎0848 67609)、久井保健福祉センター(☎0847 8551)、大和保健福祉センター(☎0847 90960)

