

国民健康保険税は  
納期内に  
納めましょう



令和5年2月24日 第173号  
一発行  
五所川原市  
民生部国保年金課  
〒037-8686  
五所川原市字布屋町41番地1  
TEL35-2111番(代) 内線2348~2353

国保税の納付が困難な方は、  
収納課に相談を！  
収納課 35-2111  
(内線 2275~2278)

## 春は新生活が始まる季節です！忘れずに届出をしましょう！



### 届出に共通して 必要なもの

本人または本人と同世帯の  
家族による申請の場合

- 窓口に来る方の顔写真入り身分証明書
- 本人と世帯主のマイナンバー確認書類  
(マイナンバーカード、通知カード、  
マイナンバーカードが記載されている住民票)

※1

	こんなとき	※1 とあわせて必要なもの
卒業後就職する方・進学する方	学校を卒業後、就職のため3月中に転出する時	国保保険証・学生証または卒業証書
	修学のため、3月中に転出する時	国保保険証・学生証または卒業証書(旧年度)・在学証明書(新年度)
	修学のため、4月以降に転出する時	在学証明書(新年度)・国保保険証
	進級し、引き続き <sup>②</sup> 保険証の使用を希望する時	学生でなくなったことを証明する書類(卒業証書・退学証明書など)・国保保険証 (他の保険に加入し、国保をやめる際には、健康保険証または資格取得証明書)
	学保険証使用者が学生でなくなった時 (卒業・退学等)	学生でなくなったことを証明する書類(卒業証書・退学証明書など)・国保保険証 (他の保険に加入し、国保をやめる際には、健康保険証または資格取得証明書)
	学保険証使用者が転出先で住所を変更した時	国保保険証・新しい住所地の住民票

	こんなとき	※1 とあわせて必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入してきた時	他の市町村の転出証明書 (前居住地で国保資格を有していたことが確認できるもののみ)
	職場の健康保険をやめた時	職場の健康保険の資格喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなった時	
国保をやめるとき	他の市町村に転出する時	転出する人の国保保険証 (転出にともない世帯主変更となる場合、同世帯の国保加入者全員分の国保保険証)
	職場の健康保険に入った時	1. 職場の健康保険に加入了人全員分の国保保険証 2. 職場の健康保険に加入了人全員分の健康保険証 (「2」が未交付のときは職場の健康保険の資格取得証明書)
	職場の健康保険の被扶養者になった時	
その他	市内で住所が変わった時(転居)	転居する人全員分の国保保険証 (転居にともない世帯主変更となる場合、全員分の国保保険証)
	世帯主や氏名が変わった時 (世帯主変更、氏名変更)	変更があった人の国保保険証 (世帯主に関わる変更があった場合は全員分の国保保険証)
	世帯を分けたり、一緒にした時 (世帯分離、世帯合併)	変更があった人の国保保険証 (世帯主変更となる場合は全員分の国保保険証)

申請する方が本人とは  
別世帯に属する場合(代理人)

本人の印鑑、代理人の印鑑及び顔写真入り身分証明書が必要となります。なお、国保保険証は翌日以降に郵送となります。

## 国民健康保険税の納付にご協力を！



保険税は全額、被保険者みんなの医療費等にあてられる大切な財源です。

他の健康保険等に加入了とき、国保をやめる届け出をしなければ  
保険税と保険料を二重に支払ってしまうことになります！

### 保険税を滞納すると

- 納期限を過ぎた場合は、納付すべき税額に督促手数料と延滞金を加算して納付していただくことになります。
- 前年度以前の保険税を滞納すると、「短期被保険者証(3ヶ月証)」が交付されます。
- 納期限から1年間経過しても納付がない場合、保険証を返却することになり、「被保険者資格証明書」が交付されます。
- 納期限から1年6ヶ月間経過しても滞納を続けていると、国保の給付(療養費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費等)の全部または一部が差し止められます。
- さらに滞納が続くと、国保の給付の全部または一部が滞納している保険税に充てられます。  
※この他、財産等の差し押さえなどの滞納処分を受ける場合があります。

### 「短期被保険者証」とは

保険税を滞納している人に交付される有効期間の短い保険証です。保険証の更新には納付相談が必要です。

### 「被保険者資格証明書」とは

納期限から1年間経過しても保険税の納付がない場合に保険証の代わりに交付されるものです。お医者さんにかかるときの医療費はいったん全額自己負担となります。後日、申請すればかかった医療費の7~8割の返戻を受けられますが、同時に滞納している保険税に充ててもらうことになります。

## 滞納する前にまず納付相談を！



会社倒産や解雇による失業、病気や不慮の事故による入院など、さまざまな理由で納期限までに税金を納めることが難しい場合は、収納課にご相談ください。

- 国保資格、給付に関するご相談 » 民生部 国保年金課 35-2111 (内線2348~2353)
- 保険税の課税に関するご相談 » 民生部 国保年金課 35-2111 (内線2348~2353)
- 保険税の納税に関するご相談 » 財政部 収納課 35-2111 (内線2272~2273・2275~2278)



# 療養費について



次のような場合で、医療費等の全額を支払ったときは、申請し、審査で決定すれば、自己負担分を除いた額が払い戻されます。

なお、医療費等を支払った翌日から起算して2年経過すると、時効により申請ができなくなりますので、ご注意ください。



## 申請に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
- ・世帯主名義の通帳
- ・マイナンバーがわかるもの
- ・領収書



※その他、申請の種類により必要なものが異なります。詳細については、国保年金課へお問い合わせください。

- ① 不慮の事故や旅先で急病になり、保険証を持たずに診察を受けたとき
- ② 医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき
- ③ 国保を扱っていない施術所で、はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき
- ④ 骨折やねんざなどで国保を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき
- ⑤ 手術などで輸血に用いた生血代がかかったとき
- ⑥ 海外渡航中に診療を受けたとき（治療目的の渡航は除く）



# 新型コロナウイルス 感染症による 国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、申請により、国民健康保険税が減免となります。

減免の対象となる方	①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し または重篤な傷病を負った世帯の方	保険税を全額免除
	②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の 収入減少が見込まれる世帯の方	保険税の一部を減額
保険税が一部減免される具体的な要件	世帯の主たる生計維持者について、(1)～(3)のすべてに該当すること。 (1) 事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入のうち、いずれかの収入が 前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること。 (2) 前年の合計所得金額が1,000万円以下であること。 (3) 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が 400万円以下であること。 ※申請にあたっては、上記の収入を証明する書類が必要となります。	
令和4年度分の申請期限	令和5年3月31日	

ご自身が減免の対象となるか、申請に必要な書類は何か等、減免にかかる詳細については、まずは国保年金課へお問い合わせください。

問い合わせ：●国保年金課 35-2111 (内線2348~2353)

●金木総合支所 総合窓口係 35-2111 (内線3134)

●市浦総合支所 総合窓口係 35-2111 (内線4066)

# ポリファーマシーにご注意ください！

(薬の飲みすぎによる副作用等)



## ポリファーマシーについて

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとお薬が飲めなくなっている状態をいいます。

高齢になると、複数の病気を持つ人が増え、受診する医療機関が複数になることも、薬が増える原因となります。

## お薬の数が増えると副作用が起こりやすくなるので注意が必要です

特に、高齢になると肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外への排泄に時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響しあうこともあります。薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

75歳以上の4割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

## ポリファーマシーを防ぐために

- ・おくすり手帳は1冊にまとめ、飲んでいる薬の全体が把握できるようにしましょう。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局（薬剤師）をもち、飲んでいる薬の情報を共有してもらいましょう。
- ・薬は医師の指示どおりに飲みましょう。
- ・新しい薬が追加されたり、薬が変わったりした時は、体調に変化がないか注意しましょう。
- ・気になる症状（ふらつき、めまい等）がある時は、かかりつけ医、かかりつけ薬局（薬剤師）に相談しましょう。
- ・市販薬やサプリメント、健康食品も影響することがあります。相談の際は、おくすり手帳とともに、これらの服用情報も伝えましょう。



# 令和5年度市民健診の申込受付がはじまります

市民健診申込書は3月下旬から対象者のいる世帯に郵送します。

詳細は「令和5年度市民健診べんり帳」または市ホームページでご確認ください。

市では、特定健康診査と国の指針に定めているがん検診（胃、大腸、肺、子宮頸、乳）を実施しています。これまで、集団健診会場にて、青森県総合健診センターによる前立腺がん検診を実施しておりましたが、国の指針に基づき、令和5年度より実施しないことにいたしましたので、ご了承ください。

申込期限は  
令和5年  
4月19日水です。  
忘れずに  
申し込んでね！

