

国民健康保険税は
納期内に
納めましょう



令和6年2月22日 第179号
一 発行一
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
TEL 35-2111(番代)
内線2348~2350・2353・2358・2359

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

- ※1 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)

	こんなとき	※1 とあわせて必要なもの
卒業・進学・就職等する方	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、引き続き学保険証の使用を希望する時	
	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 (転居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した人全員分の国保保険証 2. 職場の健康保険に加入した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、被保険者みなさんの医療費等にあらわれる大切な財源です。



！ ！ ！ ！ ！
他の健康保険等に加入したとき、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

- ① 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となります。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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割の払戻しを受けられますが、同時に滞納している保険税に充ててもらおうことになります。

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、給付に関すること 民生部 国保年金課 35-2111 (内線2350・2358・2359)
- 保険税の課税に関すること 民生部 国保年金課 35-2111 (内線2348~2349)
- 保険税の納税に関すること 財政部 収納課 35-2111 (内線2272・2273・2275~2278)

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

● 年次推移 ●

区分 年度	特定健康診査			特定保健指導					
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	動機付け支援			積極的支援		
				対象者数 (人)	利用者数 (人)	利用率 (%)	対象者数 (人)	利用者数 (人)	利用率 (%)
令和2年度	10,364	2,901	28.0	220	142	64.5	96	34	35.4
令和3年度	10,006	2,964	29.6	195	121	62.1	93	42	46.2
令和4年度	9,545	2,928	30.7	193	122	63.2	102	51	52.9

(R5.11月 法定報告帳票より)

特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

特定保健指導とは

メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に行う保健指導です。特定健診の結果を保健師・管理栄養士と振り返り、生活習慣改善につながるサポートをします。



健(検)診の受け忘れはありませんか？

詳細はこちらから



今年度の市の個別健(検)診の受診期限は、令和6年3月30日(土)です。健(検)診を受診していない方は、忘れずに受診しましょう。まだお申し込みでない方や、受診券を紛失した方は、お電話にてご連絡ください。

◎問い合わせ先：健康推進課 健診推進係 電話35-2111(内線2376~2379)

種類	対象者
特定健康診査・健康診査	40歳以上で次にあてはまる方 五所川原市国民健康保険被保険者／後期高齢者医療被保険者／生活保護受給者
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上の男女(昨年度、市の胃内視鏡検診を受診していない方)
大腸がん検診	40歳以上の男女
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方)
乳がん検診	40歳以上の女性(昨年度、市の乳がん検診を受診していない方)
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない、40・45・50・55・60・65・70歳の男女
歯周病検診	40・50・60・70歳の男女

*後期高齢者医療被保険者で健康診査を受診される方は、受診券等はありません。直接、医療機関へ予約をし、保険証を持参して受診してください。

令和6年度の市民健診の申し込みについて



令和6年度の市民健診の申込書は3月下旬から4月上旬に健診対象者のいる世帯に通知されます。申込期限は令和6年4月19日(金)となっているので、忘れずにお申し込みください。

今が旬！ 冬野菜を食べて生活習慣病予防

冬野菜の代表といえば、白菜、大根、ほうれん草、ブロッコリーなどがあります。青森県民の1日の野菜摂取量は平均300.2g(平成28年度青森県県民健康・栄養調査)で、目標量の350gより約50g(例えばブロッコリー約3房分)不足しております。



冬野菜の特徴

- ▷寒さで凍らないよう細胞に糖を蓄えるので、甘くて美味しい！
- ▷ビタミン、カロテンが豊富。血管の老化予防、免疫力が高まります。

★ 冬野菜を食べて、野菜摂取量を増やしましょう ★

温かい料理を食べよう

鍋は冬の定番料理。具たくさんスープ、おでんなどもあります。冬野菜は栄養価たっぷり。身体を温め、冷え性・風邪予防につながります。

冷凍野菜を活用しよう

冷凍野菜は、生野菜に比べ安く手に入れることができます。また、安価で販売されている時に野菜を購入し、冷凍保存する方法もオススメです。3~4週間を目安に使い切りましょう。



~COPD(慢性閉塞性肺疾患)講演会~

「あなたの『肺年齢』はいくつ？ 呼吸法と運動で保とう！ 活動的な毎日を！」



呼吸リハビリテーションの専門家による呼吸法を実践しながらCOPDについて学べます。ぜひこの機会に学んでみませんか？

講演会

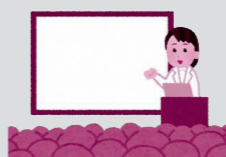
対象者…市民の方

日時…3月5日(火) 14:00~15:30

場所…市役所2階会議室

講師…つがる西北五広域連合つがる総合病院
リハビリテーション部 理学療法士 長利 滯氏

申込み…3月1日(金)までに電話かメールで、①氏名 ②住所
③電話番号 ④参加方法 をお知らせください。



メール申込用
QRコード

参加費無料！
定員：会場20名
WEB30名

希望者には
肺年齢測定実施！！

簡単に肺年齢
を測定する
ことができ
ます。



申込先：健康推進課 健診推進係(内線2377)

災害に備えて、非常持出品に液体ハミガキとハブラシを

災害時のお口の手入れは、口の中の細菌繁殖を抑え、肺炎や全身の病気を悪化させるリスクを減らします。水が少ない状況では、液体ハミガキが特に活躍しますので、歯ブラシと一緒に非常持出品にプラスしましょう。「覚えてください、防災にオーラルケア。」

