

生活習慣病の早期発見
のため特定健康診査を
受けましょう



平成28年3月25日 第128号
一 発 行 一
五 所 川 原 市
民 生 部 国 保 年 金 課
〒037-8686
五所川原市字岩木町12番地
TEL35-2111(番代) 内線2335・2336

国民健康保険税は
納期内に
納めましょう

平成28年度特定健診

受診者負担金が軽減されました！

約9割が補助されますので、
1,000円で受診できます！！

(非課税世帯の方は、今までどおり無料で受診できます。)



健診の申し込みは「平成28年度市民健診申込み書」で受け付けています。詳しくは、各地区の保健協力員又は下記問い合わせ先へご連絡ください。

※平成28年度の特定健康診査は、平成28年5月1日から受診することができます。

集団健診
個別健診

がん検診も受診できます。
(一部無料で実施!!)

※詳しくは、下記問い合わせ先へ

行かなきゃ
特定健診



【問い合わせ】 集団健診、がん検診については、健康推進課 内線2363・2364
個別健診については、国保年金課 内線2334・2335・2336

こんなときは14日以内に国保の窓口へ届け出を！

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に加入するとき	他の市区町村から転入してきたとき	1.印かん 2.他の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	1.印かん 2.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とき	1.印かん 2.職場の健康保険の資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき	1.印かん 2.同じ世帯の国保加入者の保険証 3.母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	1.印かん 2.保護廃止決定通知書
外国籍の人が加入するとき	1.印かん 2.在留カード (入国の目的により他の書類が必要になることもあります)	
国保をやめるとき	他の市区町村に転出するとき ※1	1.転出する人の保険証 (転出にともない世帯主変更となる場合、全員分の国保保険証)
	職場の健康保険に加入したとき	1.印かん 2.職場の健康保険に加入した人全員分の国保保険証 3.職場の健康保険に加入した人全員分の保険証 (「3」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とき	1.印かん 2.死亡者の保険証 3.死亡を証明するもの (世帯主が死亡した場合、同世帯の国保加入者全員分の保険証)
	国保の被保険者が死亡したとき	1.印かん 2.死亡者の保険証 3.死亡を証明するもの (世帯主が死亡した場合、同世帯の国保加入者全員分の保険証)
	生活保護を受けるようになったとき	1.印かん 2.保険証 3.保護開始決定通知書
外国籍の人がやめるとき	1.印かん 2.保険証	
その	市内で住所が変わったとき(転居)	1.転居する人全員分の保険証 (転居にともない世帯主が変更となる場合、全員分の国保保険証)
	世帯主や氏名が変わったとき(世帯主変更、氏名変更)	1.変更があった人の保険証 (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、一緒にしたとき(世帯分離、世帯合併)	1.変更があった人の保険証 (世帯分離、世帯合併にともない世帯主が変更となる場合、全員分の国保保険証)
の	修学のため、市外に住所を定めるとき(学該当) ※2	1.印かん 2.保険証 3.在学証明書
	①保険証を使用していた人が学生でなくなったとき(②非該当)	1.印かん 2.②保険証 3.卒業証明書、卒業証書または退学証明書
他	③保険証を使用している人の住所に変更があったとき	1.印かん 2.③保険証 3.変更後の住所のメモなど
	保険証をなくしたり、汚れたりして使えなくなったとき(再発行) ※3	1.印かん 2.申請者の顔写真入りの身分証明書(運転免許証・マイナンバーカード等) 3.汚れたり破れたりして使えなくなった保険証

- ※1 卒業後、就職のため3月中に転出する方は、3月末まで学生扱いとなりますので、①保険証の申請も併せて行ってください。印かん・保険証・学生証または卒業証書が必要となります。
- ※2 すでに③保険証をお持ちの方は、有効期限が平成28年3月31日までとなっていますので、引き続き交付を受ける場合、4月1日以降に更新手続きが必要となります。また、新規の際には合格通知書または入学許可証でも申請できますが、後日在学証明書の提出が必要です。
- ※3 申請者が本人あるいは同一世帯の家族で、保険証を緊急に使用する必要がある場合は、印かん・申請者の顔写真入りの身分証明書がそろっていれば、窓口にて保険証を交付できます。申請者の顔写真入りの身分証明書がない場合、あるいは申請者が家族以外の代理人である場合は、翌日郵送にて保険証を交付します。
- ※4 平成28年1月からは各種届出や申請の際、世帯主と対象の方のマイナンバーのご記入、世帯主のマイナンバーの確認、そして窓口に来られた方の身元確認が必要になりました。

問い合わせ：●国保年金課 国民健康保険係 35-2111(内線2335・2336)
●金木総合支所 総合窓口係 35-2111(内線3110) ●市浦総合支所 総合窓口係 35-2111(内線4066)

保険税(料)の賦課限度額が引き上げられます

保険税(料)の額については賦課限度額(上限額)が定められています。平成27年度は医療保険分52万円、後期高齢者支援金分17万円、介護保険分16万円、合計85万円を上限として、各市区町村でその賦課限度額を決めています。

平成28年度はこの賦課限度額について、中間所得層の負担軽減に配慮するため**医療保険分54万円(+2万円)**、**後期高齢者支援金分19万円(+2万円)**、介護保険分16万円(増減なし)、**合計89万円(+4万円)**に変更されます。実際の保険税(料)額の決定にあたっては、この額を上限として各市区町村で賦課限度額が定められます。

医療保険分

後期高齢者支援金分

介護保険分

◆保険税(料)賦課限度額

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分	合計
平成27年度	52万円	17万円	16万円	85万円
平成28年度	54万円	19万円	16万円	89万円

住民税課税世帯の人の入院時食事代が 260円 ▶ 360円 に変更されます

入院したときには診療や薬にかかる費用とは別に、入院時食事代として下記の標準負担額を自己負担し、残りは国保が負担します。このうち住民税課税世帯の額が平成28年4月から変わります。



平成28年4月から変わります!

◆入院時食事代の標準負担額(1食あたり)

住民税課税世帯(下記以外の人)		260円 ▶ 360円
● 住民税非課税世帯	90日までの入院	210円
● 低所得者Ⅱ	過去12か月で90日を超える入院	160円
低所得者Ⅰ		100円

※住民税課税世帯以外の人については変更ありません。

歯周病検診のお知らせ

歯周病は、国民の8割がかかっており、40歳以上では歯を失う原因の第1位となっています。歯周病菌が歯ぐきの血管から入り込み、全身の様々なところに影響を及ぼします。

平成29年3月31日時点で40・50・60・70歳の市民の方は歯周病検診を年1回無料で受けられます。対象の方はぜひこの機会に受けましょう。

申し込みは、4月上旬各世帯に配布される**平成28年度市民健診申込書**に記入し、健康推進課へ。

●歯周病チェック~~ 何個当てはまりますか?~~

- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯をみがくと血が出る
- 歯が伸びたように見える
- ぐらつく歯がある
- 歯ぐきから血やうみが出る

一つでもチェックがついた人は歯周病かもしれないよ! 早めに歯医者さんでみてもらおう! 40歳・50歳・60歳・70歳の誕生日にお口の点検、してみませんか?



●知っていますか?~~ 関係する病気がこんなにあります!!~~

歯周病とからだの病気

- **脳**
脳卒中(健康な人の2倍なりやすい)
認知症
- **心臓・血管**
狭心症・心筋梗塞・心内膜炎・動脈硬化・バジャー病(難病)(心臓発作の確率は約3倍に!)
- **肥満**



- **がん**
口腔がん、食道がん、すい臓がん など
- **肺・気管支**
肺炎・気管支炎
- **糖尿病**
(健康な人の約2倍なりやすい)
- **骨**
骨粗しょう症

問い合わせ: 健康推進課