

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31年3月25日 第149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・2352

国民健康保険税は  
納期内に  
納めましょう

## こんなときは必ず14日以内に国保の窓口へ届け出を!

以下の届出全てに、はんこ（スタンプ式は不可）、世帯主及び手続対象者のマイナンバー確認書類が必要です。



### マイナンバー確認書類

- ・マイナンバーカード
- ・通知カード + 顔写真入り身分証
- ・個人番号が記載してある住民票 + 顔写真入り身分証

	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	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	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	
	子どもが生まれたとき	1. 同じ世帯の国保加入者の保険証 2. 母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	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 ※	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、同世帯の国保加入者全員分の保険証)
	職場の健康保険に加入したとき	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とき	
	国保の被保険者が死亡したとき	1. 死亡者の保険証 2. 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	保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめるとき	保険証
その	市内で住所が変わったとき(転居)	転居する人全員分の保険証 (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)
	世帯主や世帯構成、氏名が変わったとき (世帯主変更、氏名変更、世帯分離、世帯合併)	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、全員分の国保保険証)
	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき(再発行)	汚れたり破れたりして使えなくなった保険証
	修学のため、市外に住所を定めるとき (☑該当)	右面「☑保険証とは？」参照
☑保険証を使用していた人が 学生でなくなったとき(☑非該当)		
☑保険証を使用している人の住所に変更があったとき		

※ 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、☑保険証の申請も併せて行ってください。はんこ・保険証・マイナンバー確認書類・学生証または卒業証書が必要となります。

保険証を即日窓口で受け取りたい場合：本人あるいは同一世帯の家族による申請で、申請者の顔写真入り身分証が必要です。身分証をお持ちでない場合や、代理人による申請の場合は翌日以降に郵送となります。

代理人による申請の場合：委任状と代理人の顔写真入り身分証も必要になります。詳しくは国保年金課までお問い合わせください。

## ☑ 保険証とは？

国民健康保険は住所地の市区町村で加入することが原則ですが、大学・高校などの学校へ就学するため、五所川原市以外の市区町村に転出する場合は、特例として五所川原市の保険証をもったまま転出することができます。その場合、「学生用被保険者証(☑保険証)」が交付されます。

☑保険証が交付された場合は、転出先での国民健康保険加入の手続きは不要です。また、国民健康保険税はこれまでと同様、五所川原市の世帯に課税されるため、転出先では課税されません。

※「大学・高校など」とは、学校教育法に規定する学校・専修学校・各種学校のほか、これらの学校などと同程度の教育を行う教育機関も含まれます。

## ☑ 新規該当・更新

新規に交付を希望するとき、または更新の手続きのとき(☑保険証は、毎年更新の手続きが必要です)には次のものをお持ちください。

### 届出に必要なもの

- ・在学証明書(更新の方は新年度の在学証明書が必要となります。)
- ・親元の被保険者証
- ・☑保険証(更新の方に限り、有効期限が平成31年3月31日までのもの)
- ・はんこ(スタンプ式は不可)
- ・マイナンバー確認書類
- ・顔写真入りの身分証明書



## 記載内容の変更

☑保険証の内容が変更になったときには手続きが必要です。

- ・引っ越しをして、住所が変わったとき
- ・(実家の)世帯主が変わったとき
- ・氏名が変わったとき など

### 届出に必要なもの

- ・保険証
- ・はんこ(スタンプ式は不可)



## ☑ 保険証をやめるとき

卒業や中退などで、学生の身分を失った時は手続きが必要です。

### 届出に必要なもの

- ① 学生でなくなったことを証明する書類(卒業証明書、退学証明書など)
- ② ☑保険証
- ③ はんこ(スタンプ式は不可)
- ④ マイナンバー確認書類

※他の保険に加入し、国保をやめる際には

- ⑤ 新しい保険証または資格取得証明書
- また、①の場合は、現住所地での国民健康保険取得の手続きを併せてお願いします。



問い合わせ：●国保年金課 国民健康保険係 35-2111(内線2351・2352)

●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)

## 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てられる大切な財源です。

### 保険税を滞納すると

- ①前年度以前の保険税を滞納すると、有効期間が短い「**短期被保険者証(3ヶ月証)**」が交付されます。
  - ②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。
  - 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。この「**被保険者資格証明書**」は、保険証としての効力がないので、このときかかった医療費はいったん全額自己負担となります。
  - 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。国保の給付を受けることはできますが、短期被保険者証の期限が切れると来庁していただき納付相談をした上で短期被保険者証を更新することとなります。

### 「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。「被保険者資格証明書」は国保被保険者であることを証明するだけで、保険証のような効力はありません。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7~9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うこととなります。

## 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2348~2352)
保険税の課税に関すること	財政部	税務課	35-2111 (内線2259)
保険税の納税に関すること	財政部	収納課	35-2111 (内線2275~2278)

生活困窮者自立  
相談支援窓口のご案内

あなたの抱えている生活の不安や心配  
まずはご相談ください

相談  
無料

経済的な悩みや仕事のことなど、生活の不安や問題を抱えている方、またはそのご家族の方、どなたでもご相談ください。専門性を有する支援員が相談に応じ、寄り添いながら他の専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。

### 自立相談支援

解決に向けたプランを一緒に作成し、必要に応じて利用できる制度やサービスの活用・調整をします!



### 住宅確保給付金の支給

離職などで住居を失った方、または失う恐れの高い方には、求職活動することなどを条件に、一定期間家賃相当額を支給します。生活の土台を整えたうえで、就職に向けた支援を行います。



ご相談  
お問い合わせ

ご相談は予約制のため、お電話にて下記にご予約のうえご来所願います。

五所川原市役所内 生活困窮者自立支援相談支援窓口  
TEL. 35-2166 【相談日・相談時間】市役所開庁日 8:30~17:15

お知らせ

~自覚症状のない糖尿病の重症化を防ぐために~

## ★五所川原市糖尿病性腎症重症化予防プログラム★

を策定しました。(H29年11月~)

医療機関未受診者・受診中断者を医療につなぎ、また、通院する患者さんのうち重症化するリスクの高い方に、医療機関と連携して保健指導等を行い、人工透析への移行を防止します。かかりつけ医、専門医、保険者(行政)等による有機的連携体制の確立を目指します。

### 糖尿病性腎症悪化のケース 《血糖・血圧コントロール不良になる原因》

- 健診で糖尿病、腎症と判定されても、治療につながない。
- 糖尿病で治療していても、腎症の診断、治療をきちんと受けていない。
- 糖尿病性腎症で治療を受けていても、食事療法の指導を受けていない。理解・実行できない、正しく服薬できていない。
- そもそも健診も医療も受けていない。治療も中断している。

### 人工透析患者さんの

男性59.1% 女性14.3%は糖尿病!

自分の血糖値を把握していますか?  
(H30年3月五所川原市国保レセプトから)

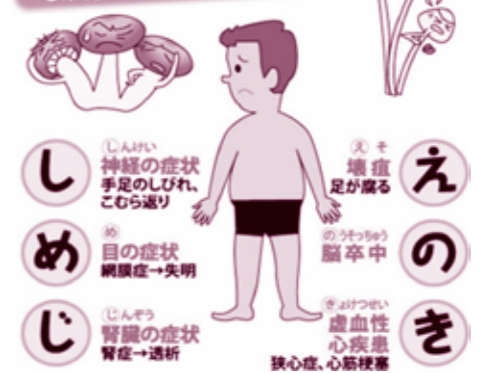


男性の受診率がとても低いです。症状がないうちは軽視されがちですが、早期の治療を心がけましょう。

日本人の5人に1人が糖尿病ないし糖尿病予備軍と言われています★2型糖尿病は多くの場合、ゆっくり、何年もかかって血糖値が高くなり、何年もの間放置し、改善されないまましていると

### 糖尿病の合併症

「しめじ」もあれば、「えのき」もある



## 平成31年4月から

## 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まります

### 1.国民年金保険料が免除される期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4ヶ月間の国民年金保険料が免除されます。(多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3ヶ月前から6ヶ月間です。) 免除された期間については、保険料を納付したもとして年金の受給額に反映されます。 ※出産とは、妊娠85日以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

### 2.対象となる方

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方  
※一般免除申請で各免除・納付猶予が適用されている方も申請の対象です。

### 3.申請関係

平成31年4月1日からの申請になります。  
※申請する際は、母子手帳を持参してください。

詳しくは  
お問い合わせ  
ください



問い合わせ: ●国保年金課 35-2111(内線2343) ●弘前年金事務所 0172-27-1337