

国保は安心して医療を受けるための制度です

国民健康保険は、主に加入されている皆さんが納める国民健康保険税（国保税）により運営されています。国保税は納期内に納めていただくとともに、医療費を抑制するため、ジェネリック医薬品の活用や、健康診断の受診による早期発見・早期治療に努めましょう。



新しい保険証（うぐいす色）を郵送します

現在使用している保険証は、3月31日で有効期限切れとなります。4月1日から使用できる新しい保険証を、3月末までに簡易書留にて郵送します。

なお、期限切れとなる保険証は、各自での処分をお願いします。

次に該当する方はご注意ください

① 4月2日以降に75歳に到達する方

保険証の有効期限は、75歳の誕生日の前日までとなります。誕生日までに、後期高齢者医療制度の保険証をお渡します。

② 右上に㊦と表示のある保険証をお持ちの方で、4月1日以降65歳に到達する方

保険証に誕生月の末日（誕生日が月の初日の場合は前月

■お問い合わせ・お申し込み
市民課国保医療担当
(内線127-129・137)

の末日）までが、退職者医療制度の対象である旨が記載されています。また、退職者に扶養されていた方で、退職者本人が先に65歳に到達する場合、退職者本人と同日までが、退職者医療制度の対象である旨が記載されています。

なお、いずれの場合も、誕生月の末日以降も同じ保険証をそのまま利用できます。

転出、社保加入の場合は必ず14日以内に届出を

他の市町村へ転出したり、会社の健康保険に加入した場合は、忘れずに国保の保険証を返還し、国保の資格を喪失する手続きを14日以内に行ってください。そのままにしておくと、国保税が課税されてしまいます。

学生への保険証の交付

在学のため、住所が就学地にある場合、4月1日以降の在学証明書を持参のうえ申請してください。なお、この保



健康保険等が使える場合の治療の対象となる負傷は、
①医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（肉離れを含む。）と診断または判断され、施術を受けたとき。（骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。）
②骨、筋肉、関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。
です。
なお、内科的原因による疾患など、健康保険等の対象とならない場合もありますので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。

健康保険等が使える場合の治療の対象となる負傷は、
①医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（肉離れを含む。）と診断または判断され、施術を受けたとき。（骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。）
②骨、筋肉、関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。
です。
なお、内科的原因による疾患など、健康保険等の対象とならない場合もありますので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。

「柔道整復師の施術」を受けられる方へ

健康保険等が使える場合の治療の対象となる負傷は、
①医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（肉離れを含む。）と診断または判断され、施術を受けたとき。（骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。）
②骨、筋肉、関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。
です。
なお、内科的原因による疾患など、健康保険等の対象とならない場合もありますので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。

70歳～74歳の国民健康保険被保険者の方へ 4月より窓口負担の割合が変わります

70歳～74歳の国民健康保険被保険者の、窓口での負担割合は、制度の見直しにより、平成26年4月1日以降、左表のとおりとなりますが、現在、「2割（平成26年3月31日までは1割）」の高齢受給者証（以下「証」という）をお持ち

ちの方は、軽減特例措置により、4月以降も「1割」の負担が継続されます。
つきましては、4月以降お使いになる証を、3月下旬に郵送しますので、証の差替えをお願いします。

対象者	現在お持ちの受給者証の負担割合	4月以降の負担割合	新しい受給者証の発送時期等
昭和14年4月2日生～ 昭和19年3月1日生	2割 (平成26年3月31日までは1割)	2割 (特例措置により1割)	3月下旬に、4月以降お使いいただく証を郵送します。
	3割	3割	負担割合に変更がないため、証の郵送はありません。
昭和19年3月2日生～ 昭和19年4月1日生	—	世帯の所得に応じて、2割（特例措置により1割）または3割	3月下旬に、4月以降お使いいただく証を郵送します。
昭和19年4月2日生～	—	世帯の所得に応じて、2割または3割	誕生月に郵送します。証は翌月からお使いいただけます。（1日生まれの方は、誕生月の前月に郵送、誕生月から使用）

※高齢受給者証は、毎年8月1日を更新日として、世帯の所得により翌年7月までの1年間の負担割合を判定します。8月以降お使いになる証は、7月下旬に郵送します。

「歩く」を見直すチャンスです 陸上ウォーキング教室で 気軽に運動をはじめませんか



普段、何気ない「歩く」という動作に、どれだけの筋肉が使われるか、あなたは知っていますか？
実は、全身の筋肉や神経を総動員して行う大変な動きなのです。

■日時 3月15日（土）
9時30分～
（受付9時より）

■場所 保健福祉センター
（受付9時より）

■持物 汗拭きタオル、水分
補給できる飲み物

※運動できる服装、歩きやすい靴でご参加ください。

※参加費は無料です。

■お申し込み・お問い合わせ
保健課保健指導担当

☎ 23-4310
FAX 23-4316