

国民健康保険からのお知らせ

“こんなとき”は忘れずに届け出をしましょう

国民健康保険は、職場の健康保険などとは違い、入るときもやめるときも、異動があった日から14日以内に世帯主が届出をしなければなりません。

◆届出忘れの多いケースは…

退職などで職場の健康保険（健康保険組合、共済組合など）をやめたとき

国民健康保険に加入する届出が必要です。届出が遅れた場合、資格ができた月までさかのぼって国民健康保険税を納めていただきます。

就職などで職場の健康保険（健康保険組合、共済組合など）に加入したとき

国民健康保険を脱退する届出が必要です。届出が遅れ、その間に国民健康保険証を誤って使った場合、国民健康保険で給付した費用はすべて返却していただくことになります。

新しい年度を迎え、就職、転職、退職などにより、保険の異動があった場合には忘れずに届出をしましょう。

こんなときは14日以内に届出を

	こんなとき	持参するもの
国保に加入	他市区町村から転入してきた	印鑑、転出証明書
	子どもが生まれた	印鑑、保険証、母子健康手帳
	職場の健康保険をやめた	印鑑、職場の健康保険資格喪失証明書（やめた会社で作成）
国保を脱退	他市区町村へ転出する	印鑑、保険証
	死亡	印鑑、保険証
	職場の健康保険に入った	印鑑、国保の保険証、職場の健康保険の保険証
その他	市内転居、世帯や世帯主が変わった	印鑑、保険証
	保険証の内容を訂正する	印鑑、保険証
	修学などのため他市へ転出する	印鑑、保険証、在学証明書
	保険証を紛失した	印鑑、身分を証明するもの



40歳以上の加入者の方へ 特定健診を受けましょう

40歳以上の国民健康保険加入者は、「**特定健診・特定保健指導**」を無料で受診できます。健診によって、メタボリックシンドロームのリスクのある方を早期に見つけ、保健指導を行うことにより生活習慣病を予防することを目的としています。

★こんな方にぜひ受けていただきたい健診です★

◎自分は元気だから病気なんて関係ないと思っている方

>>生活習慣病は、重症になるまで自覚症状が出にくいので、健診で気付く場合がほとんどです。

◎1年に1回、健診を受ける習慣のない方

>>毎年受診し、結果を比べることで異常が出る前の段階で体の変化に気付くことができます。

◎軽い高血圧・高血糖、喫煙、運動不足など健康に少しでも不安のある方

>>数値が正常範囲でも少しずつ悪化していませんか？リスクが重なり始めたら要注意です。

特定健診を受診したことで、体の異常に気が付いた方や悪い生活習慣を改善することができた方もいます。今の健康を維持するために、健康に自信のある方も、不安のある方も、特定健診を受けて自分の健康状態を毎年チェックしてみてください。

平成22年度の特健健診受診期限は**3月15日（火）**です。

平成23年度の特健健診受診券は6月ころから順次発送する予定です。