

国保の広場

市民課国保医療班
☎ 30-0222

国保への届け出をお忘れなく

— 就職や退職、就学や卒業などのとき —

就職や退職、就学や卒業など、人生の節目を迎える時期です。健康保険の変更などの手続きを忘れずに行いましょう。市役所市民課または各支所へ届け出をお願いします。

なお、手続きの際にはマイナンバーカードまたはマイナンバーが記載された書類（通知カードなど）と身分証明書（運転免許証など）をお持ちください。



※次の手続きにマイナンバーが必要です

① 国保に加入するとき

| 事由 | 持ち物 |
|------------------------|-------------------|
| 他の市区町村から転入してきたとき | 印鑑・転出証明書 |
| 職場の健康保険などをめけたとき | 印鑑・職場の健康保険をめけた証明書 |
| 職場の健康保険などの被扶養者からはずれたとき | 印鑑・被扶養者でない理由の証明書 |
| 子どもが生まれたとき | 印鑑・母子健康手帳 |

② 国保をめけるとき

| 事由 | 持ち物 |
|---------------------------|-----------------|
| 他の市区町村に転出するとき | 印鑑・保険証 |
| 職場の健康保険などに加入または被扶養者になったとき | 印鑑・保険証・職場の健康保険証 |
| 亡くなったとき | 印鑑・保険証 |

③ その他国保に係る手続き

| 事由 | 持ち物 |
|----------------------|--------------|
| 市内で住所が変わったとき | 印鑑・保険証 |
| 世帯主や氏名が変わったとき | 印鑑・保険証 |
| 世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき | 印鑑・保険証 |
| 就学のため、市外に住所を定めるとき | 印鑑・保険証・在学証明書 |

就学のため転出するとき

子どもが大学など（※）に入学するため、市外に住所を定め、元の世帯主が子どもの生活費などを援助していることが認められるときは、就学中の被保険者の特例（マル学）を申請することで、鹿角市の国保を使うことができます。申請手続きの際には、①在学証明書 ②認め印が必要です。2年目以降マル学を更新するときも同様の手続きが必要です。※学校教育法に規定する学校、専修学校、各種学校のほか、これらの学校等と同程度の教育を行う教育機関も含まれます。

学生でなくなったとき

マル学対象者が卒業などにより学生でなくなった場合、保険証の返還の手続きが必要です。①マル学対象者の保険証 ②学生でなくなった日を確認できる書類（卒業証明書や退学証明書など）をお持ちください。



国保に加入した時・めけた時の国保税の納付

国保に加入した方

3月中に国保に加入した方には、3月分の国保税の納付書が4月中に送付されます。4月以降の国保税については、7月に1年分の納付書が送付されます。

1年分の納付書とは、4月から翌年3月までの1年分の国保税を、7月から2月の8回に分けて納付する納付書です。

4月に国保に加入した方は、同様に7月に1年分の納付書が送付されます。

国保からめけた方

3月中に国保からめけた方は、3月分の保険料は新しい健康保険からの請求となります。30年度の国保税は2月中に納付が完了していますので、3月中にめけたことで納めすぎとなる方には、後で国保税をお返しします。

手続きの翌月末までには、国保税をお返しするお知らせを送付します。

4月に国保をめけた場合には、31年度の国保税はかかりません。

はり・きゅう・マッサージ 受療券の有効期限は 3月31日です



平成30年度のはり・きゅう・マッサージ受療券の有効期限は3月31日です。

有効期限を過ぎると使用できなくなりますので、ご注意ください。

3月の骨密度測定会 & ナトカリ比測定会

☑日時 3月19日 14時～15時
☑場所 福祉保健センター
※右足くるぶしで測定しますので、素足になりやすい服装でご参加ください。

3月の運動教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班へ前日までに電話にてお申し込みください。

| 教室 | 日時 | 場所 | 必要なもの |
|---------------------------|-------------|------------------|-------------------------|
| ストレッチポール教室 (さんさんレディースクラブ) | 4日 10時～ | 記念スポーツセンター | 運動ぐつ、水分補給の飲料 |
| ココから体操教室 (華美会) | 8日 10時～ | 大湯温泉保養センター 湯都里 | 運動ぐつ、スポーツタオル、水分補給の飲料 |
| ちよ筋ストレッチ教室 (ホリデーサークル) | 24日 10時～ | 福祉プラザ | ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料 |
| 浅利ゆみ先生の健康体操教室 (スマイル教室) | 26日 13時30分～ | 多世代交流スペース まちっこ | 水分補給の飲料 |
| リズム運動教室 (ヘルスデザイン) | 27日 10時～ | 花輪市民センター (コモッセ内) | 運動ぐつ、水分補給の飲料 |

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。

マル福（福祉医療受給者証）をお持ちの方へ

マル福をお持ちの方は、健康保険の保険証が変わった場合、保険変更の届け出が必要です。届け出をしないと、福祉医療費の助成が受けられなくなる場合があります。

新しい保険証と認め印を持参し、市民課または各支所で手続きをお願いします。

