

国保の広場

問 市民課国保医療班
☎ 30-0222

国保への届け出をお忘れなく ー14日以内に手続きをー

- 進学や就職、引越などにより、国保・社会保険などを切り替える際は届け出が必要です。
市民課または各支所で、マイナンバーが分かるものを持参し、手続きをお願いします。
- 退職して社会保険を脱退
① 社会保険の資格喪失連絡票
② 認め印
③ 雇用保険受給資格者証（解雇による離職のとき）
- 世帯主、氏名、住所の変更
① 国保の保険証
② 認め印

- 「事業主の方へお願い」
社会保険の資格取得（喪失）連絡票は、市ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。
- 進学して市外に転出
① 国保の保険証
② 在学証明書
③ 認め印

- 就職して社会保険に加入
① 国保の保険証
② 社会保険の新しい保険証
③ 認め印
- 卒業して学生でなくなった
① マル学の保険証
② 卒業証明書
③ 認め印

平成31年度 国民健康保険税率の改定

平成30年度から、県が財政運営の責任主体となり、財政規模が拡大したことにより、財政リスクが分散・軽減されました。
このため、平成31年度国民健康保険税率を改定することとなりました。
改定後の税率に基づく税額は、7月中旬に通知予定です。



平成 31 年度国民健康保険税の税率

	医療分 (医療給付費分)	支援金分 (後期高齢者支援金等分)	介護分※ (介護納付金分)
所得割額の税率	8.0%	3.2%	2.3%
均等割額 (1人あたり)	17,500 円	6,800 円	9,600 円
平等割額 (1世帯あたり)	28,500 円	11,000 円	5,000 円
課税限度額	610,000 円	190,000 円	160,000 円

※ 介護分は、40歳～64歳の方に課税されます。

健康づくり運動教室は5月からスタート

国保の健康づくり推進事業として実施する健康づくり運動教室が5月から始まります。
どの教室も、講師がわかりやすく指導します。どなたでも参加できますので、この機会に始めてみませんか。
※参加される方は、前日までに、市民課国保医療班へ電話でお申し込みください。
※託児を利用できます。ご希望の方は1週間前までに市民課国保医療班へ連絡ください。



ゆったりヨガ教室の様子

- ◎ストレッチポール教室
ストレッチポールを使って体を動かします。
- ◎ココから体操教室
ストレッチや無理のない運動で全身を柔らかくします。
- ◎ゆったりヨガ教室
ゆっくりとした動きで自分の体と向き合えます。
- ◎浅利ゆみ先生の健康体操教室
イスを使って無理なく楽しく運動します。
- ◎リズム運動教室
音楽に合わせて楽しく運動します。
- ◎ちょ筋ストレッチ教室
ちょっと筋肉アップするトレーニングとストレッチを行います。
詳細は5月以降の広報に掲載します。

はり・きゅう・マッサージ受療券の 交付が始まります

65歳以上の方を対象として、はり・きゅう・マッサージ受療券を交付します。発行は一人につき年1回限りで、再交付はしませんので紛失にご注意ください。

施術を受けられる機関

- ◆対象者 65歳以上の市民
- ◆助成額 1回の受療につき1千円の助成を年4回
- ◆持参するもの ①身分証明書（保険証など） ②認め印
- ◆発行場所 市民課または各支所
- ◆実施を受けられる機関
木村鍼灸治療室（花輪）
田口治療院（花輪）
東玄堂鍼灸院（花輪）
にしむら訪問マッサージ（花輪）
丸山鍼灸院（尾去沢）
訪問鍼灸さいとう（八幡平）
西村鍼灸整骨院（大湯）



医療費窓口負担の 減免制度があります

医療機関の窓口で支払う医療費の徴収が猶予または免除される制度があります。
世帯主などが次の要件のいずれかに該当し、生活保護基準以下の収入になった場合に対象となります。詳細はお問い合わせください。

減免の要件

- ① 震災、風災害、火災などにより死亡もしくは障がい者となった、または資産に重大な損害を受けたとき
- ② 干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作などにより収入が減少したとき
- ③ 事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき
- ④ その他類する事由があったとき