

国保の広場

市民課国保医療班
☎ 30-0222

新しい被保険者証は届きましたか



国民健康保険の被保険者証（保険証）は、10月1日で更新されました。

新しい保険証を9月下旬に世帯主あてに郵送しましたので、ご確認ください。

社会保険に加入しているのに国保の被保険者証が届いた方へ

国民健康保険を脱退するには、手続きが必要です。社会保険に加入したからといって、自動的に手続きは行われません。

次のものをお持ちの上、市民課国保医療班または各支所までお越しください。

- ◆ 手続きに必要なもの
 - ① 社会保険等の被保険者証
 - ② 認め印
 - ③ 国保の被保険者証（返却）
- ※ 社会保険に加入した後も国保を脱退する手続きをせず、国保の保険証を使用して診療を受けた場合、国保が支払った医療費を返還していただくことがあります。

※ 国民健康保険税とほかの健康保険の保険料の両方を支払ってしまいうこともありまので、14日以内に届け出してください。

生き生き鹿角市民 こくほ標語&フォトコンテスト

健康について考え、日ごろの生活習慣や運動、健診などの受診について見直すきっかけになるような標語および写真を募集したところ、標語の部24作品、写真の部11作品の応募をいただきました。

審査の結果、標語の部8作品、写真の部4作品が入選され、9月16日にかづの元気フェスタ会場で表彰式を行いました。



最優秀賞を受賞した村木さん

<標語の部>

表彰	作品	作者
最優秀賞	健診を受けて延ばそう 健康寿命	村木 隆一 (十)
優秀賞	健診は 健康寿命の 第一歩	岩船 正子 (花)
	健康は私の金メダル	松山 繁 (八)
入賞	創ろうよ 塩分控えて 明るい鹿角	村木 光子 (十)
	父さん! 検査うげで、長生きしてけれ!	高瀬 輝美 (十)
	車は車検、あなたは健診 共にだいじなものだから	湯瀬 恵子 (十)
	今日の日を 笑顔で集う 生きる喜び	川又 エイ (花)
	毎朝の 健康 (すこ) やか笑顔 生き生きと	石井 加奈子 (花)

<写真の部>

表彰	作品名	作者
入賞	美味しく食べて健康づくり	藤田 広志 (花)
	稲刈り	金万 勇 (花)
	水浴び	栗木 一男 (八)
	おばあちゃん、いつもありがとう。	森内 和巳 (十)

※(花)(八)(尾)(十)は、花輪・八幡平・尾去沢・十和田を指します。

10月の運動教室

国保の加入者に限らず、どなたでも参加できます。参加費は無料です。参加希望の方は、市民課国保医療班へ前日までに電話でお申し込みください。

教室	日時	場所	必要なもの
ストレッチボール教室 (さんざんレディースクラブ)	1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)	12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
ゆったりヨガ教室 (くびれてみヨーガ)	12日 10時15分~	花輪市民センター (コモッセ内)	ヨガマットまたは大判バスタオル、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)	14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)	23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)	24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。

10月の集団健診

- 対象
- ① 国保 (40歳以上) の方
 - ② 社会保険などの方で受診券をお持ちの方
 - ③ 30~39歳で健康診断の機会のない方
- 持ち物 受診券、被保険者証
- 自己負担金
- ① は無料です。
 - ② は加入している保険によって異なります。
 - ③ は1千円です。

日にち	時間	場所
12日 日	18時~19時	十和田市民センター
16日 月	13時30分~14時30分	福祉保健センター
	18時~19時	
22日 日	18時~19時	

10月の骨密度測定会 & ナトカリ比測定会

日時 10月31日 14時~15時
場所 十和田市民センター



雇用保険受給資格者証に記載された離職理由の番号が、11・12・21・22・23・31・32・33・34である方が対象です。

※雇用保険受給資格者証の上部に、橙色または緑色の線が引いてある方、および「特」または「高」と表記されている方は該当しません。

※「雇用保険受給資格者証」については、ハローワーク鹿角 (☎23-2173) にお尋ねください。



- ◆ 対象となる期間
離職日の翌日から、その翌年度末までの期間
- ◆ 軽減の内容
税計算の基となった給与所得のみを10分の3として、税額を計算します。
- ◆ 申請に必要なもの
① 雇用保険受給資格者証 (原本)
② 認め印

非自発的離職者に対して 国民健康保険税が軽減されます

倒産や解雇、雇止めなどの理由により離職したため、職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入された方には、申請による国民健康保険税の軽減制度があります。

◆ 対象となる方
離職時に65歳未満で、雇用保険の「特定受給資格者」(会社の倒産や解雇などによる離職) または「特定理由離職者」(雇止めなどによる離職) に該当する方

※詳しくは上の囲みを参照