

# 国保の

## 広場

問 市民課国保医療班  
☎ 30-0222

### 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、再交付はしませんが紛失にご注意ください。

#### 施術を受けられる機関

東玄堂鍼灸院（花輪）  
木村鍼灸治療室（花輪）  
田口治療院（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）  
にしむら訪問マッサージ（大湯）

- ◆対象者 65歳以上の市民
- ◆助成額 1回の受療につき千円の助成を年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



### 国保への届け出はお済みですか — 14日以内に届け出を —

進学や就職、引っ越しなどの際は、国保への届け出が必要です。市民課または各支所で手続きをお願いします。

なお、手続きを行う際は、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（通知カード等）と身分証明書（運転免許証等）をお持ちください。

#### 手続きに必要なもの

- 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

#### ●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
- ※解雇による離職のときは
- ③雇用保険受給資格者証

#### ●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

- 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



### 保険料・保険税の仮徴収制度

#### 仮徴収

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料を、特別徴収（年金からの天引き）で納めている方については仮徴収制度があります。2月に徴収された保険料と同額が4月・6月・8月の年金から仮徴収額として徴収されます。

なお、仮徴収のお知らせは送付されませんので、仮徴収額の確認をされる場合は、28年度の賦課決定通知書をご覧ください。

#### 納付方法の変更

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は申し出により、年金からの特別徴収から、口座振替に変更することが出来ます。

国民健康保険税は税務課課税班へ、後期高齢者医療保険料は市民課国保医療班へご相談ください。

#### 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。

世帯主等が次の要件のいずれかに該当し、生活保護基準以下の場合に対象となります。詳しく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、資産に重大な損害を受けたとき
- ②干ばつ、冷害、凍霜害等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、失業等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

### 健康づくり運動教室

どなたでもご参加できます 期間は5月～10月まで

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、この機会に始めませんか。

#### ◎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。

#### ◎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。



ヨガ教室の様子

#### ◎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。

※ゆったりヨガ教室とリズム運動教室は託児（無料）が利用できます。

各教室の詳細は5月以降の広報に掲載します。