

国保の広場

問 市民課国保医療班
☎ 30-0222

新しい国保の被保険者証は 10月1日から

9月下旬に新しい被保険者証をお送りします。

現在お使いの被保険者証は、有効期限が9月30日^国です。

10月以降は新しい被保険者証を提示してください。

有効期限が切れた古い被保険者証は、細かく切って破棄するか、市民課または各支所までお返しく下さい。

*新しい被保険者証は、国民健康保険が「黄土色」、退職被保険者証が「ラベンダー」です。

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成30年9月30日 番 号 12345678
氏 名 鹿角 一 朗	性別 男
生年月日 昭和47年 4月 1日	
世帯主名 鹿角 太郎	
住 所 鹿角市花輪宇荒田4番地1	
資格取得年月日 平成14年 4月 1日	
交付年月日 平成29年10月 1日	
保険者番号 050096	保険者名 鹿角市

受診しましたか。今年の健診

❖特定健診は10月まで、後期高齢者健診は9月まで

特定健診や後期高齢者健診は、生活習慣病を予防するための健康診断です。

今年の受診期間はあとわずかです。忘れずに受診しましょう。

受診の際には、受診券と被保険者証をお持ちください。

❖受診券の送付について

今年度の健診の受診券は対象者に既にお送りしていますが、受診券を無くした方には再交付しますので、いきいき健康課（☎30119）へご連絡ください。

なお、特定健診を受診できる方は、受診日時点で国保に加入している方です。受診券があっても、就職などで社会保険等に切り替わった場合は、国保の受診券で特定健診を受けることができません。この場合は、職場で行う健康診断を受けてください。

❖健診の受け方

医療機関で行う健診と、福祉保健センターで行う集団健診があります。医療機関での受け方は、受診券と一緒に送付したご案内をご確認ください。

福祉保健センターで行う集団健診では、胸部レントゲンや大腸がん検診と一緒に受けることができる日もあります。

詳しくは、いきいき健康課（☎30119）へご連絡ください。



被保険者証の変更手続き

❖このようなときは手続きが必要です

- ① 社会保険などに加入したとき
- ② 市外へ転出するとき
- ③ 学生でなくなったとき
- ④ 社会保険などを脱退したとき
- ⑤ 世帯主の変更や住所を変更したとき

被保険者証の記載の内容が変更になる場合には、国保に加入している世帯全員の被保険者証を持参して、変更の手続きをしてください。

社会保険などの加入者であるのに、国保の被保険者証が届いた方は、国保を脱退する手続きが必要です。

国保資格がなくなったにもかかわらず、国保の被保険者証を提示して医療機関で受診した場合は、保険者負担分（かかった医療費の7割〜9割）を返納していただくことになります。

大きな負担とならないためにも、必ず手続きをしてください。

❖9月の集団健診

▼日時 9月6日^国 18時〜19時
▼場所 福祉保健センター

▼対象 ①国保（40歳以上）の方

②後期高齢者医療保険の方

③社会保険などの方で受診券をお持ちの方

④30〜39歳で健康診断の機会のない方
▼持ち物 受診券、被保険者証

無傷病世帯を表彰します

病院を受診していない世帯（無傷病世帯）であって、健康管理に努め国保世帯の模範となる世帯をかつの元気フェスタで表彰します。

皆さんも特定健診の受診や適度な運動などを心がけ、健康管理に努めましょう。

領収書はきちんと保管しましょう。
高額療養費などの国保給付の申請に、医療機関や薬局からの領収書が必要な場合があります。
領収書はきちんと保管しておきましょう。



❖被保険者証・医療受給者証は忘れないで病院に提示しましょう
受診の際は被保険者証を病院に提示してください。特に被保険者証が変わったときは、必ず提示してください。
また、各種医療受給者証（高齢・福祉）をお持ちの方も同様に提示してください。
提示しないと医療費の請求が適切に行われず、病院での窓口負担が増える場合があります。

9月の運動教室

国保の加入者に限らず、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
ストレッチボール教室（さんさんレディスクラブ）	4日 ^国 10時〜	記念スポーツセンター	運動ぐつ、水分補給の飲料
ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ） ※無料託児あり	8日 ^国 10時〜	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
竹澤茜先生のココから体操教室（華美会）	8日 ^国 10時〜	十和田市民センター	運動ぐつ、スポーツタオル、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 ^国 13時30分〜	福祉保健センター	水分補給の飲料
リズム運動教室（ヘルスデザイン） ※無料託児あり	27日 ^国 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。