

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。

雇用保険受給資格者証に記載のある離職理由の番号が、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。



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、雇い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」（雇い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

◆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



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、市内外から標語の部181作品、写真の部16作品を応募いただきました。

審査の結果、標語の部8作品、写真の部2作品が選ばれ、9月17日にかづの元気フェスタ会場で表彰式を行いました。



<標語の部>

表彰	作品	作者
最優秀賞	健診を重ねて気付く（築く）健康長寿	中原 修（大阪府）
優秀賞	健康は日々の暮らしの積みかさね	逸見 修（新潟県）
	だれよりも まずは健診あなたから	川崎 憲治（大阪府）
入賞	健診で 体も心も 生き生きと	友久 健（神奈川県）
	健康が 家族の幸せ 掴む鍵	細川 岩男（埼玉県）
	さあ健診 長生きしてねと 娘言う	関 真澄（花輪）
	おそくない自分を変える時間割	土館 昇（花輪）
	健診は自分自身の通知表	大瀧 節子（栃木県）

<写真の部>

表彰	作品名	作者
入賞	運動中	藤田 広志（花輪）
	綱引き「ソーレー」	阿部 照芳（八幡平）

特定健診は10月末まで

年1回の健診で自分の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう。受診券の再発行を希望される方は、いきいき健康課（☎30-0119）までご連絡ください。

10月の集団健診

日にち	受付時間	場所
10月13日 日	18時～19時	福祉保健センター
10月16日 日	13時30分～14時30分	
10月17日 日	18時～19時	

・対象者は、国保40～74歳の方、30～39歳で健康診断の機会のない方、国保以外の保険証の方（後期高齢者医療除く）で受診券をお持ちの方です。

・16日と17日は肺・大腸の検診も同時実施しています。40歳以上の市民の方が対象です。（保険証の種類は問いません）

10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電話にてお申し込みください。

※リズム運動教室とゆったりヨガ教室では託児（無料）が利用できます。必要な方は1週間前までにお申し込みください。

11月に新しい運動教室を開催します。来月の広報をお楽しみに。

◆ストレッチポール教室

（さんさんレディスクラブ）

- ▶日時 2日 日 10時～
- ▶場所 記念スポーツセンター
- ▶必要なもの 運動ぐつ、水分補給の飲料

◆ココから体操教室（華美会）

- ▶日時 13日 日 10時～
- ▶場所 十和田市民センター
- ▶必要なもの 運動ぐつ、汗ふきタオル、水分補給の飲料

◆ゆったりヨガ教室

（くびれてみヨーガ）

- ▶日時 13日 日 10時～
- ▶場所 花輪市民センター（コモッセ内）
- ▶必要なもの 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）

- ▶日時 24日 日 13時30分～
- ▶場所 交流センター
- ▶必要なもの 水分補給の飲料

◆リズム運動教室

（ヘルスデザイン）

- ▶日時 25日 日 10時～
- ▶場所 花輪市民センター（コモッセ内）
- ▶必要なもの 運動ぐつ、水分補給の飲料