

国民健康保険 加入・脱退の 手続き

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

国保に加入するとき

事由	持ち物
他の市区町村から転入してきたとき	印鑑、転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をぬけた証明書
職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	印鑑、被扶養者でない理由の証明書
子どもが生まれたとき	印鑑、母子健康手帳

その他国保に係る手続き

事由	持ち物
市内で住所が変わったとき	
世帯主や氏名が変わったとき	印鑑、被保険者証
世帯が分かれる、または一緒になったとき	
就学のため、別に住所を定めるとき	印鑑、被保険者証、在学証明書

就学のため転出するとき

子どもが*大学などに入学するため、市外に住所を定め、元の世帯主が子どもの生活費などを援助していることが認められるときは、就学中の被保険者の特例（マル学）を申請することで、引き続き国保に加入することができまます。

▼**持ち物** 在学証明書、印鑑
※学校教育法に規定する学校、専修学校、各種学校のほか、これらの学校などと同程度の教育を行う教育機関も含まれます。

学生でなくなったとき

マル学対象者が卒業などにより学生でなくなった場合、被保険者証の返還手続きが必要です。

▼**持ち物** マル学の被保険者証、学生でなくなった日を確認できる書類（卒業証明書や退学証明書など）

令和2年度のはり・きゅう・マッサージ受療券の有効期限は3月31日です。有効期限を過ぎると使用できなくなりますのでご注意ください。

国民健康保険税の納付

国保へ加入する方

3月中に国保へ加入した方には、3月分の国保税の納付書が4月中に送付されます。4月以降の国保税については、7月に*1年分の納付書が送付されます。

*4月から翌年3月までの1年分の国保税を、7月から2月の8回に分けて納付していただく納付書

国保から脱退した方

3月中に国保から脱退した方は、3月分の保険料は新しい健康保険からの請求となります。令和2年度の国保税は2月中に納付が完了していますので、3月中に脱退したことで納めすぎとなる方に対しては、後で国保税をお返しします。

手続きの翌月末までには、国保税をお返しするお知らせを送付します。

4月に国保から脱退した場合には、令和3年度の国保税は賦課されません。

国保の届け出忘れずに 就職・退職・就学・卒業

就職や退職、就学や卒業など、人生の節目を迎える時期です。健康保険の変更などの手続きを忘れずに行いましょう。就職・退職に伴う保険変更は自動では切り替わりませんので必ず手続きが必要です。市役所市民課または各支所へ届出をお願いします。

なお、手続きの際には下表に記載されている持ち物のほか、マイナンバーカードや身分証明書（運転免許証など）をお持ちください。

国保を脱退するとき

事由	持ち物
他の市区町村に転出するとき	印鑑、被保険者証
職場の健康保険に加入または被扶養者になったとき	印鑑、被保険者証、職場の被保険者証
亡くなったとき	印鑑、被保険者証

マル福（福祉医療受給者証）をお持ちの方へ

マル福をお持ちの方は、健康保険の被保険者証が変わった場合、保険変更の届け出が必要です。届け出をしないと、福祉医療費の助成ができなくなる場合があります。新しい被保険者証と印鑑をお持ちになり、市民課または各支所にて手続きをお願いします。

がん検診・健康診断

受けるだけでは意味がない

結果が届いた後の行動が、あなたの人生を左右します。

がん検診や特定健診、ドックなどを受けて精密検査や治療が必要と判定され、まだ病院を受診されていない方は、早めに受診しましょう。

国すこやか子育て課

健康づくり班 ☎ 30・0119

骨密度測定会・ナトカリ比測定会

裸足になりやすい服装で、ご参加ください。

◆日時 3月3日 13時30分～14時30分

◆場所 十和田市民センター

※超音波による簡易的な測定のため、確定診断ではありません。確定診断や詳しい検査を希望する方は医療機関へお問い合わせください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

3月の健康教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。

無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター（☎30・0855）へ直接お申し込みください。

日時／場所／持ち物など

ストレッチポール教室
（さんさんレディースクラブ）
1日 15日 10時～11時 / 記念スポーツセンター / 運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッチポール、②ヨガマット

※①②は有料で貸し出しています。

ココから体操教室（華美会）

① 12日 10時～11時 / ② 26日 10時～11時 / ① 大湯温泉保養センター湯都里 ② 十和田市民センター / 運動ぐつ、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～ / 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）

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

介護保険料の改定

65歳以上の方の介護保険料（令和3年度～5年度）は以下の通りです。

所得段階	対象者		第8期保険料額		
	課税状況	本人の収入	保険料率	年額	月額
第1	全員が 市民税非課税	前年の年金収入など 生活保護受給者 高齢福祉年金受給者 80万円以下	0.3	25,128円	2,094円
第2			0.5	41,880円	3,490円
第3			0.7	58,632円	4,886円
第4	本人が 市民税非課税 (世帯に課税者がいる)	80万円以下	0.9	75,384円	6,282円
第5			基準額1	83,760円	6,980円
第6	本人が 市民税課税	前年の合計所得金額 120万円未満	1.2	100,512円	8,376円
第7			1.3	108,888円	9,074円
第8			1.5	125,640円	10,470円
第9			1.7	142,392円	11,866円

令和3年度介護保険料の納入通知について

令和3年度の介護保険料は前年度の住民税情報を基に計算しますが、住民税が確定するまでは、暫定的に前年度の所得などに応じて算定した額となります。すでに特別徴収で納めている方は4月・6月・8月に、令和3年2月の徴収額と同額が仮徴収されます。新たに4月から特別徴収が開始となる方・普通徴収の方には4月に仮徴収額を通知します。

令和3年度の介護保険料が確定後、確定した年間保険料額から仮徴収額を差し引いた額を納期に分けて納めていただきます。本徴収のお知らせは、7月中旬までにお知らせします。

☎ あんしん長寿課 高齢者支援班 30-0234

3月の献血車訪問

日にち	受付時間	場所
11日 日	9時～11時	鹿角警察署
	13時～14時	JA かつの営農経済部
	15時～16時40分	鹿角中央病院
18日 日	9時～11時	ネクスコ東日本(株)東北支社 十和田管理事務所
	13時～15時30分	福祉保健センター

*輸血患者の副作用軽減につながりますので、400ミリリットル献血にご協力をお願いします。



ちよ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
28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

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222