

もりおかの 国民健康保険

市の国民健康保険（国保）に加入している皆さんに、令和元年度の国民健康保険税納税通知書と国民健康保険被保険者証を発送します。【広報 | D】1003549

お問い合わせは健康保険課へ
(市役所別館1階)

■保険証・納税通知書・課税内容
受付課係 ☎613-8437

■保険給付
給付係 ☎613-8436

■国保税の納付・相談
徴収係 ☎613-8438

■人間ドック・特定健診
業務係 ☎626-7527

1 納税通知書が届いたら

市は、国保税の納税義務者となる世帯主あてに令和元年度の納税通知書を発送します。

●国保税の納付方法と納期限

- ▶口座振替…申し込みにより、取扱金融機関の指定口座から自動引き落とし。納め忘れがなくて安心
- ▶窓口納付…表の期限までに、市役所や取扱金融機関、コンビニエンスストアに納付書を持参して納付
- ▶特別徴収…対象の年金から天引き

表 令和元年度の納期限

納期	期限	納期	期限
第1期	7月31日(水)	第5期	12月2日(月)
第2期	9月2日(月)	第6期	12月25日(水)
第3期	9月30日(月)	第7期	来年1月31日(金)
第4期	10月31日(水)	第8期	来年3月2日(月)

納税通知書は
7月10日(水)
に発送します！



●納付が困難な時は早めに相談を！

国保税を滞納すると、延滞金が加算されるほか、財産調査や差し押さえ、搜索などの滞納処分が執行される場合があります。やむを得ない事情により納期限までの納付が難しい場合は、徴収係に相談してください。

●雇用保険受給者の軽減

雇用保険の特定受給資格者*と特定理由離職者**は、申請により国保税が軽減される場合があります。
*雇用保険受給資格者証の裏面にある離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の人

▽令和元年度の主な改正点

- ・最高年税額を93万円から96万円に引き上げます
- ・低所得世帯に適用される税額の軽減措置の適用範囲を拡大します※申請は不要です

▽改元に伴う元号表記について

5月1日以降は元号に「令和」を使用していますが、事務処理などの都合上、「平成」と表記されている場合があります。ご了承ください。

2 保険証が届いたら

保険証の記載内容が正しいか、必ず確認しましょう。なお、社会保険など、他の健康保険に加入しているのに保険証が届いた場合は、国保から脱退する手続きをしてください。

※今回送る保険証はピンク色です

岩手県 国民健康保険 被保険者証	有効期限 令和 2年 7月 31日
記号番号 2010-00030	
①氏名 盛岡 花子	性別 女
②生年月日 昭和32年 2月 2日	
適用開始年月日 令和元年 5月 1日	
交付年月日 令和元年 8月 1日	
③世帯主氏名 盛岡 太郎	
④住所 岩手県盛岡市内丸1番1号	
保険者番号 030015	交付者名 盛岡市

しっかりチェック！

- ①加入者の氏名
- ②生年月日
- ③世帯主氏名※住民票上の世帯主氏名。国保上の世帯主変更をしている場合は、変更後の世帯主氏名
- ④住所

保険証は
7月23日(火)
に発送します！



●高齢受給者証や特定疾病療養受領証も同封しています

70歳から74歳までの人には「高齢受給者証」を、また有効期限が平成31年7月31日と記載されている特定疾病療養受領証を持っている人には、新たな「特定疾病療養受領証」と保険証と一緒に送ります。これまでの受給者証・受領証は7月末で使えなくなります。

岩手県国民健康保険高齢受給者証	
有効期限	年月日
交付年月日	年月日
記号	番号
住所	
氏名	
氏名	
生年月日	年月日
一部負担金の割合	
交付年月日	年月日
保険者番号 030015	
岩手県盛岡市内丸1番2号 電話(019)613-8437	
盛岡市	

高齢者受給者証



3 医療費について

●医療費の一部負担金の減免など

医療機関の窓口で支払う一部負担金の減免が受けられることがあります。

【対象】

- ①東日本大震災で被災した人
 - ②災害や事業の休・廃止により収入が激減し、収入や預金が生活保護基準より少ない人
- ※①②に当てはまらない場合でも、助成制度が適用になる場合がありますので、ご相談ください

●医療費の払い戻し

医療費の自己負担額は、年齢や世帯所得に応じて1カ月あたりの限度額が決まっています。医療機関への支払いが限度額を超えた場合は、申請により払い戻しを受けることができます。詳しくは、パンフレットをご覧ください。

○国民健康保険パンフレット

納税通知書に、国民健康保険のパンフレットを同封しています。制度などの詳しい内容についてはそちらをご覧ください。



●医療費が高額になるときは「限度額適用認定証」がおすすめ

■医療機関の窓口で提示すると

- ・同じ医療機関で1カ月の間に支払う額が、自己負担限度額までに抑えられます
- ・入院時の食事が減額される場合があります

■「高齢受給者証」を持っている人

70歳から74歳で、次のいずれかに当てはまる人は認定証の申請は必要ありません。高齢受給者証が限度額適用認定証を兼ねています。

- ・高齢者受給者証の負担割合が3割で、自己負担区分が「現役並み所得者Ⅲ（住民税課税所得が690万円以上）」の人
- ・高齢受給者証の負担割合が2割で住民税課税世帯の人

■認定証の発行申請

発行を希望する場合は、医療機関への支払いの前に市の窓口へ申請してください。申請には保険証と世帯主の印鑑が必要です。発行期日は申請した月の1日になります。認定証には有効期限があり、更新する場合は、有効期限後に再度申請が必要です。

※住民税非課税世帯の人は、申請することで「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けられます

■申請窓口

健康保険課給付係（本庁舎別館1階）☎613-8436
都南総合支所税務福祉係（津志田14）☎639-9058
玉山総合事務所健康福祉課国保福祉係（浜民字泉田）☎683-3869



申請・相談はお早めに！

こくほNEWS 運動なくして、健康なし!?

厚生労働省が公開している資料では、「日本で年間約5万2500人が、運動不足を原因とする循環器疾患などで命を落としている」という衝撃的な研究結果*が報告されています。この研究によると、運動不足は喫煙と高血圧に次いで、3番目に命を落とすリスクが高い生活習慣です。

運動は循環器や呼吸器機能を活性化して病気のリスクを下げる他に、筋肉や骨の維持と強化、ストレス解消などさまざまなメリットがあります。体を動かすことで得られる健康への効果は計り知れません。

運動を毎日の習慣にするには、普段の生活に無理なく取り入れることが大切です。市は国保加入者の皆さんを対象に、運動のきっかけづくりのために運動教室を開催しています。今秋にも運動教室を開催予定です。運動習慣を身に付けて、楽しく健康になりましょう！

【運動教室参加者の声】

気軽に体を動かせる教室がある
といいな、と思っていました。
節々の痛みや手足の動かしにく
さが軽減できました！
(70代女性)



※参考：「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(平成24年7月)
厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会
次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会