

国民健康保険の 届け出をお忘れなく

病気やけがのときに安心して医療を受けられるよう、みんなで支え合う制度である、国民健康保険についてお知らせします。
【広報ID】1003549

届け出の手続きはお早めに

就職や退職などの異動が多くなるこの時期。新たに国民健康保険（以下、「国保」）に加入するときや、国保から他の健康保険に変わるときなどは、**14日以内に国保窓口への届け出が必要です。**
加入の届け出が遅れると、資格が発生した月までさかのぼって国保税が課税され、また

めて納めることになります。また、国保から脱退するときは、届け出をしないと課税が続きます。届け出に必要な書類など詳しくは、健康保険課受付賦課係へお問い合わせください。
※転入・転出に伴う国保の加入・脱退の手続きは、住民票の届け出の際に、市民登録課登録係に手続き内容を確認してください

- ★国保窓口
- ・健康保険課（市役所本庁舎1階）
 - ・都南総合支所税務福祉係
 - ・玉山総合事務所住民福祉課
 - ・各支所（保険給付・納付相談など、一部の手続きはできません）

国保窓口はこちらです！



届け出が必要な場合

- 国保に加入する
 - ・職場の健康保険などの資格がなくなった
 - ・他の健康保険の被扶養者から外れた
- 【持ち物】①健康保険資格喪失証明書（職場で発行）②本人確認書類*
- 国保から脱退する
 - ・職場の健康保険などに加入した
 - ・他の健康保険の被扶養者となった
- 【持ち物】①新たに取得した資格確認書・資格情報のお知らせ・健康保険資格取得証明書のいずれか一つ②国保の資格確認書・

- 資格情報のお知らせのいずれか③本人確認書類*
- 学生の転出
 - 盛岡市の国保加入者が進学のために転出した場合、手続きをすることで、引き続き盛岡市の国保に加入することができます。
 - 【持ち物】①資格確認書または資格情報のお知らせ②在学証明書③本人確認書類*
- ※本人確認書類：免許証やマイナンバーカードなど

3月16日から！

3月31日に任意継続が終了する人は国保加入の事前の届け出ができます

3月31日(火)で他の健康保険の任意継続資格が終了し、4月1日(水)から市の国保に加入することが決まっている人は、3月16日(月)から事前加入の届け出ができます。郵送でも届け出ができます。
資格確認書または資格情報のお知らせは4月2日(水)から順次郵送します。

医療費の一部負担金の減免など

災害や事業の休・廃止により収入が激減し、かつ収入と預貯金額が生活保護基準より少ない人は、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。詳しくは、健康保険課給付係へお問い合わせください。
※減免が受けられない場合でも、収入の状況によっては一部負担金助成制度の対象になる場合があります



詳しくは、健康保険課給付係へお問い合わせください！

高額医療費の払い戻しなど

医療費の自己負担額は、年齢や世帯所得に応じて1カ月当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。
医療機関を受診後、2年間手続きができます。詳しくは、健康保険課給付係へお問い合わせください。

医療費の払い戻しに必要なもの

- ・マイナ保険証または資格確認書
- ・銀行の口座番号
- ・世帯主の印鑑（振込先を世帯主以外の人にする場合）
- ・領収書（医療機関からの診療報酬明細書が到着していない場合など）

国保の手続きがオンラインで できます

マイナポータル「ぴったりサービス」を利用すると、国保の一部手続きができます。国保窓口にお越しいただかなくても、パソコンやスマートフォンからオンラインで手続きできます。
【利用できる手続き】
・国保の加入・脱退手続き
・人間ドックの助成申請の手続き

オンライン手続きについて詳しくはこちら▶



子ども・子育て支援金制度が始まります

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります。この支援金は、国保・後期高齢者医療制度を含む全ての医療保険加入者から保険料（税）額と併せて納付いただき、児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など、抜本的な給付拡充の財源の一部に充てられます。
詳しくは、7月から国保・後期高齢者医療制度の加入者に配布するパンフレット・チラシをご覧ください。



後期高齢者医療制度

75歳以上（一定の障がいがある人は65歳以上）の人が加入する健康保険が「後期高齢者医療制度」です。給付内容についてお知らせします。
【広報ID】1003620

高額介護合算療養費の 支給申請書を送付します

令和6年8月から令和7年7月までに支払った医療費と介護保険の自己負担額*の合計額が、表の限度額から500円を超えた場合、超えた分を高額介護合算療養費として払い戻します。
支給対象となる可能性がある人には、**3月上旬に申請書類を送付しますので忘れずに申請してください。**

*自己負担額には、入院時の食事代や保険適用外の医療費などは含まれません。また、高額療養費や高額介護（予防）サービス費が支給された場合は、その額を差し引いた額になります



表 高額介護合算療養費の限度額（年額）

負担割合	所得区分	後期高齢者医療+介護保険の限度額
3割	住民税課税所得690万円以上（現役並みⅢ）	212万円
	住民税課税所得380万円以上（現役並みⅡ）	141万円
	住民税課税所得145万円以上（現役並みⅠ）	67万円
2割	住民税課税世帯で医療費の負担割合が2割の人（一般Ⅱ）	56万円
	住民税課税世帯で医療費の負担割合が1割の人（一般Ⅰ）	
1割	住民税非課税世帯で下記以外の人（区分Ⅱ）	31万円
	世帯全員の所得が0円の人（区分Ⅰ）	19万円

後期高齢者医療制度の問い合わせや届け出、相談はこちら

健康保険課高齢者医療係 ☎613-8439

ごみの減量と再利用について、役立つ情報をお知らせ！

3Rマイスターへの道 VOL.42

引っ越しごみの分別が分からない？

そんな時は、**資源・ごみ分別アプリ**で解決！

引っ越しの際には多量のごみが出ます。一部の家電や多量のごみは地域のごみ集積場に出すことができません。分からないことは、資源・ごみの収集日程や分別区分の確認などができる機能を搭載した、**資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」**で調べてみましょう。
【問】資源循環推進課 ☎626-3733 【広報ID】1022139

便利な機能がたくさん！

当日や前日に収集日を通知してくれる「通知機能」、一目で出す日を確認できる「カレンダー機能」、品目ごとのごみの出し方を検索できる「分別辞典機能」があります。



多言語に対応！

英語、中国語、ベトナム語、韓国語、ミャンマー語の5カ国語に対応しています。

音声案内に対応！

スマートスピーカー（Amazon Alexa）による音声案内も利用できます。

アプリのダウンロード・使い方はこちら▶



いままでも、これからも **医大内丸メディカルセンター**

2026年4月リニューアル予定！

診療科目：■総合診療科 ■リハビリテーションセンター ■歯科

TEL.019-613-6111

HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/

小林眼科 保険医療機関 労災保険指定診療所

白内障・日帰り手術応需

診療時間（受付時間）

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○	×
14:00~18:00 (14:00~17:30)	○	○	○	×	○	×	×

日・祝日休診 020-0816 盛岡市中野1-9-12 Tel.019-624-2611

糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい **いしい内科・糖尿病クリニック**

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

電話でのご予約お問い合わせ 019 (60)2277

〒020-0871 若手県盛岡市中野1-4-20 水島ビル4階