



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

国保だより

やさしい日本語版 第19号
（国保だより第81号を もとに 作っています）

2021年7月発行



もくじ

- P2 特定健診を受けてください
- P4 2021年度の国民健康保険料が決まりました
- P5 国民健康保険料の通知が届きます
- P6 マイナンバーカードを作ってください

この国保だよりは沼津市
国民健康保険課が作りました。
分からないことがあるときは
電話してください。
☎055-934-4725

新型しんがたコロナウイルス感染症がひろぐとけんしん健診のないよう内容やう受けることができる
期間がきかん変わることがあります。保健センターかきゅうふがかり給付係に電話しててんわください。

とく てい けん しん う 特定健診を 受けて ください

とく てい けん しん びょうき 病気になるための または はやく 早く 見つけるための 基本的な けん さ 検査です。

う 受けることができる人 40歳から 74歳の 沼津市の 国民健康保険に 入っている人
(6月の 初めに 受診券を 送りました)

りょう きん
料 金

えん
800円

ない よう
内 容

けつえき にょう しん ぞう め けん さ
血液 尿 心臓 目などの 検査

う 受けることができる期間 2021年10月30日まで

じゅしんけん とど 受診券が 届かないときや わ 分からないことがあるときは
ほけんせんたー てんわ 保健センターに 電話して ください。055-951-3480



とく てい けん しん う わりびきけん 特定健診などを 受けて 割引券を もらって ください

① 沼津市の 国民健康保険に 入っている 40歳から 49歳の人へ

とく てい けん しん う 特定健診を 受けると じょいランドグループの 『天然温泉ざぶ〜ん 50%割引券』を
ぶれぜん と はやく 受けた 600人だけ。

② 20歳以上の人へ (沼津市に 住んでいる人 全員)

とく てい けん しん けん しん がん検診などの 受診券や 受けた 結果を 雄大グループの 店に 持っていくと
『雄大グループで 使うことができる 食事の 券(500円分)』を もらうことができます。

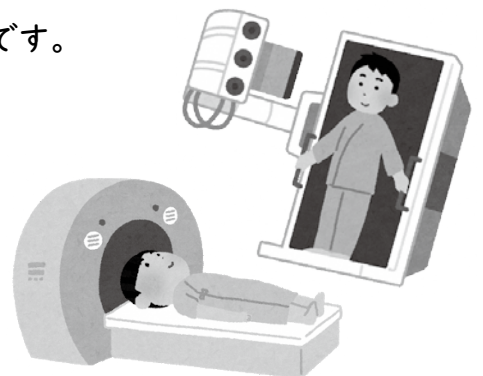
けん こう しん だん やす う 健康診断を 安く 受けることができます

こくみんけんこう ほけん 国民健康保険では とく てい けん しん ほか にも 人間ドックや 脳ドックなどを 受けることが
できます。人間ドックは 特定健診よりも 細かい 検査です。

脳ドックは 脳を もっと よく 調べる 検査です。

う 受けることができる年や かかるお金が 違います。

わ 分からないことがあるときは きゅうふがかり 給付係に 電話して
ください。055-934-4725



こく じん けん こう ほ けん

て つづ

国民健康保険の 手続きをして ください

かいしゃ けんこう ほ けん やめたとき かいしゃ けんこう ほ けん はい こくじんけんこう ほ けん
会社の 健康保険を やめたとき 会社の 健康保険に 入ったときは 国民健康保険の
て つづ じ ぶん か ぞく て つづ
手続きを してください。自分か 家族が 手続きを します。
て つづ つぎ
手続きは、次の とおり です。

ば しょ
場 所

ぬまつ し やくしょ し じんまどぐち じ む しょ
沼津市役所 か 市民窓口事務所

て つづ ひ
手続きが できる日

げつよう び きんよう び
月曜日 から 金曜日まで

て つづ じ かん
手続きが できる時間

ご ぜん じ ふん ご ご じ ふん
午前 8 時 3 0 分から 午後 5 時 1 5 分まで

も もの
持 ち 物

かいしゃ けんこう ほ けん

こくじんけんこう ほ けん

はい

会社の 健康保険を やめたとき (国民健康保険に 入るとき)

- マイナンバーカード
- 『在留カード (※)』 か 『運転免許証』
- 会社の 健康保険を やめた 書類
(『脱退証明書』 か 『脱退連絡票』)

わ
分からないことが あるときは
きゆうふ がかり てんわ
給付係に 電話して ください。

055-934-4725



かいしゃ けんこう ほ けん はい

こくじんけんこう ほ けん

会社の 健康保険に 入ったとき (国民健康保険を やめるとき)

- マイナンバーカード
- 『在留カード (※)』 か 『運転免許証』
- 国民健康保険の 『保険証』
- 会社の 『保険証』 か 健康保険に 入った
書類 『加入証明書』 か 『加入連絡票』

わ
分からないことが あるときは
ふ か がかり てんわ
賦課係に 電話して ください。

055-934-4726



なが あいだ がいこく い こく じんけんこう ほ けん て つづ
長い間 外国へ 行くときは 国民健康保険を やめる手続きを してください。

ざいりゅうか ー ど にちいじょう にほん がいこくじん も か ー ど にゅうこくかんりきよく
(※) 在留カード … 90 日以上 日本にいる 外国人が 持つ カード。入国管理局で
もらうことができます。

2021年度(※1)の国民健康保険料が決まりました



保険料は、次のとおり決めています。

(A)+(B)+(C)= 1年間の保険料です。

(A) 基礎賦課額 ①+②+③+④ (最高 630,000円)
医療の支給のために使われる保険料

① 所得割	2020年の全部の所得(※2)から基礎控除(※3)の430,000円を引いた残りの金額に7.74%をかけた金額
② 資産割	2021年度の固定資産税(※4)に4.50%をかけた金額
③ 均等割	1人で年間24,000円
④ 平等割	1世帯(※5)で年間15,700円

(B) 後期高齢者支援金等賦課額 ⑤+⑥ (最高 190,000円)
75歳以上の人医療保険のために使われる保険料

⑤ 所得割	2020年の全部の所得から基礎控除の430,000円を引いた残りの金額に2.68%をかけた金額
⑥ 均等割	1人で年間12,700円

(C) 介護納付金賦課額 ⑦+⑧(最高 170,000円)
介護保険のために使われる保険料(40歳から64歳までの人が払う)

⑦ 所得割	2020年の全部の所得から基礎控除の430,000円を引いた残りの金額に2.27%をかけた金額
⑧ 均等割	1人で年間14,200円

(※1) 年 度…4月1日から 来年の 3月31日のこと。

(※2) 所 得…収入(もらったお金)から、経費(そのお金をもらうために使ったお金)を引いたもの。

(※3) 基礎控除…所得から引く、決まった金額。

(※4) 固定資産税…土地や家などを持っている人が払う市の税金。

(※5) 世 帯…同じ家で一緒に生活する人のグループ。



わからないことがあるときは 賦課係に電話してください。055-934-4726

国民健康保険料の通知が届きます

7月中旬に、2021年度の保険料の金額が書かれた通知が届きます。一緒に入っている納付書で保険料を払ってください。

銀行などの口座を持っている人は、口座から自動で払うことができます。

1 または 2 で手続きしてください。

【1. 郵送】一緒に届いたはがき（口座振替依頼書）に、世帯主（※）の口座を書いて、市役所へ送ってください。

【2. 直接】世帯主の口座のある銀行などへ行って手続きしてください。

持ち物：国民健康保険の『保険証』か『保険料の通知』、口座を作ったときの印鑑、口座番号の分かるもの（通帳や銀行などのカードなど）

（※）世帯主…世帯を代表する人。



分からないことがあるときは 賦課係に電話してください。055-934-4726

国民健康保険料を必ず決まった日までに払ってください

国民健康保険に入っている世帯の世帯主は、国民健康保険料を必ず決まった日までに払ってください。

	2021年					2022年		
決まった日	8/2	8/31	9/30	11/1	11/30	1/5	1/31	2/28

※1年間の保険料は 8回に分けて払います。

Q 保険料を決まった日までに払わないとどうなりますか？

A 保険証を使うことができる期間が短くなる場合があります。

また、保険証を市役所に返してもらう場合があります。

Q 保険料を払うことができないときはどうすればいいですか？

A 国民健康保険課 収納係に相談してください。

相談できる日	月曜日から金曜日
相談できる時間	午前8時30分から午後5時15分まで
通訳	英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語

※夜や休みの日に相談できる日もあります。収納係に聞いてください。夜や休みの日は、通訳はいません。

分からないことがあるときは 収納係に電話してください。055-934-4727



8月1日から 保険証が新しく変わります



7月中に 保険証が 世帯主（※）に 届きます。
 8月からは、新しい 藤色の 保険証を 使って ください。
 ※世帯主…世帯を 代表する人

わからないことがあるときは 給付係に 電話して ください。055-934-4725

マイナンバーカードを 作って ください

マイナンバーカードは、写真付きの 身分証明書として 使うことができます。さらに、令和3年10月から、健康保険証としても 使うことができます。

マイナンバーカードの 作り方は 色々 あります。



わからないことがあるときは 市民課受付係に 電話して ください。055-934-4721

暑さに 負けない 健康づくり

夏になると 暑くなって 冷たい 飲み物や 食べ物ばかりを 飲んだり 食べたりして 夏バテになりやすいです。元気の元となる 豚肉や 胃の 粘膜を守る オクラを 食べて 夏バテや 熱中症を 予防しましょう。

豚肉こま肉 120g

おくら 1袋

玉ねぎ 1個

酒 小さじ1

醤油 小さじ1

片栗粉 小さじ1

黒こしょう 少し

ポン酢醤油 大きじ2

豚肉と オクラの さっぱり和え

- 1、玉ねぎと おくらを 3cm 幅の 食べやすい大きさに 切る。
- 2、豚肉に 酒 醤油 片栗粉 黒コショウを もみ込む。
- 3、お皿に 玉ねぎを 広げ、その上に 豚肉を 乗せて ラップをかけて 電子レンジで 600Wで 2分 温める。
- 4、おくらを 乗せて もう一度 600Wで 3分 温める。
- 5、最後に ポン酢醤油を かける。