



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こく ほ
国保だより

にほんごばん だい21ごう
やさしい日本語版 第21号
こくほ だいごう
(国保だより第83号を もとに つくっています)

ねん がつはっこう
2022年3月発行

とく てい けん しん う
特定健診を 受けてください



もくじ

- P4 国民健康保険の 手続きをしてください
こくみんけんこうほけん てつづ
- P5 2021年に 所得が なかった人は 連絡してください
ねん しょとく ひと れんらく
- P6 国民健康保険料を 払う 仕方を 変えてください
こくみんけんこうほけんりょう はら しかた か
旬の 食べ物を 食べて ください
しゅん た もの た

こくほ ぬまづし
この 国保だよりは 沼津市
こくみんけんこうほけんか つく
国民健康保険課が 作りしました。
わからないことが あるときは
でんわ
電話してください。
☎055-934-4725

R70

古紙/リムフ配合率70%再生紙を使用

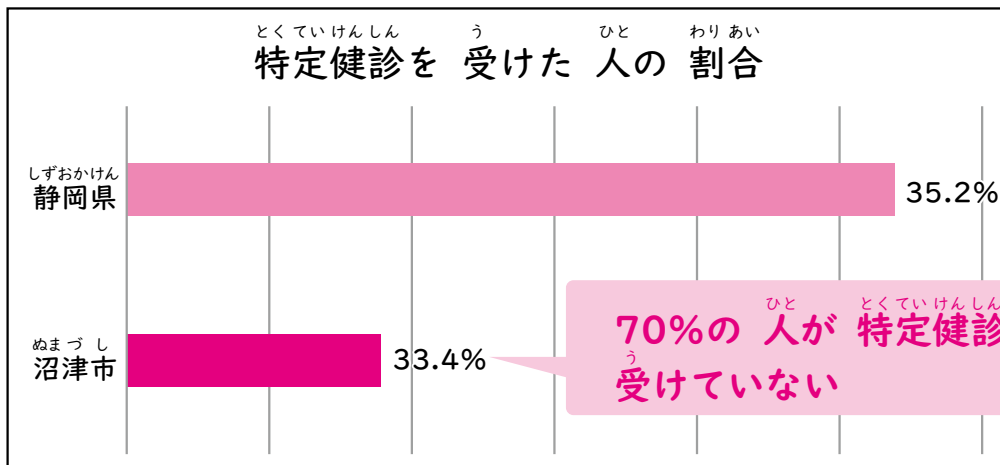
特定健診を 受けて ください



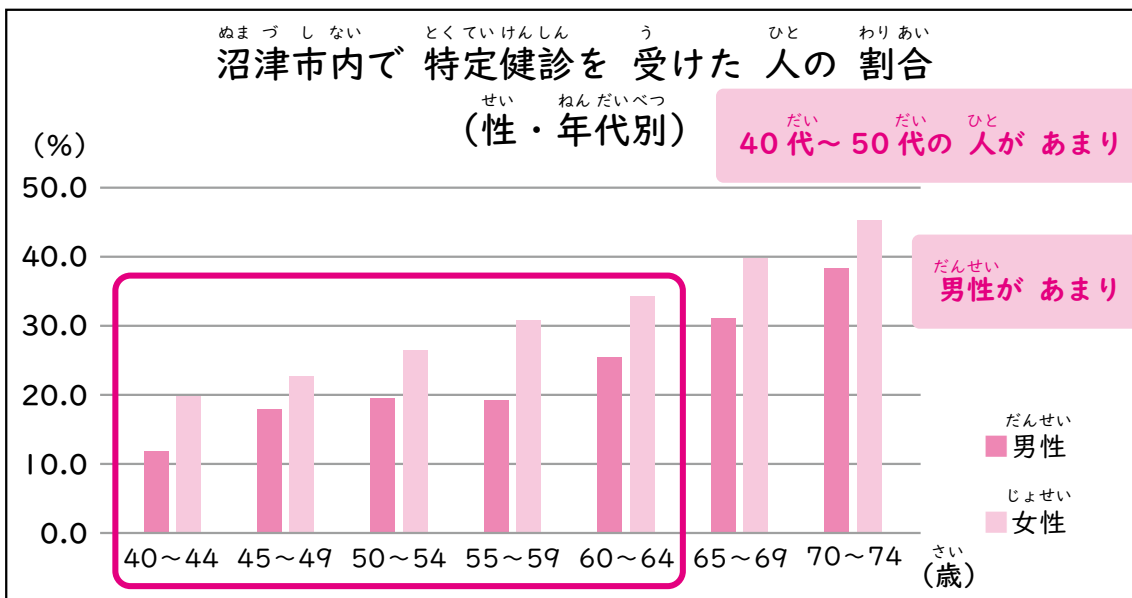
こくみんけんこうほけん での みな の とくていけんしん の けっか や ちりょう にかかった お金を 調べて、みな が びょうき に ならないように てだす 手助けを しています。

じぶん の とくていけんしん の けっか を 見て、ただ 正しい 生活を 送るようにして ください。

とくていけんしん じっ しじょうきょう 特定健診の 実施状況



資料：法定報告（2021年度）



資料：法定報告（2021年度）

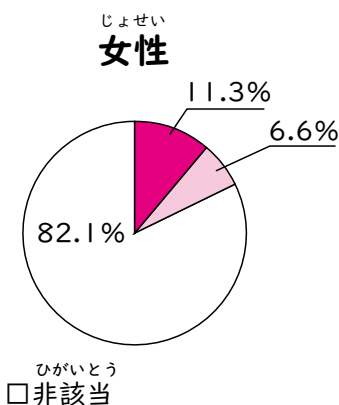
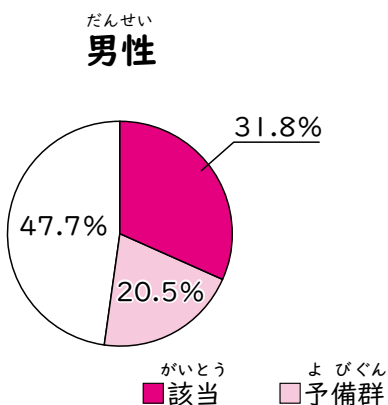
2021年度に 特定健診を 受けた 人の 割合は 33.4%です。

静岡県 の 中で 見ても 低いです。

また、40代~50代の 男性が あまり 受けていません。

め た ぼ が い とう よ び ぐ ん わ り あ い
メタボ該当・予備群の割合

め た ぼ り っ く し ん ど ろ ー む な か ま わ
 ※メタボリックシンドローム…お腹の周りの
 し ぼう お お け つ あ つ け っ とう し し つ あ た い せ い じ ょ う
 脂肪が多く、血圧・血糖・脂質の値が正常
 で は な い こ と



め た ぼ り っ く し ん ど ろ ー む
 メタボリックシンドローム
 (メタボ) になる人は男性が
 おお 多いです。
 め た ぼ
 メタボは、そのままにすると
 し ん き ん こ う そ く の う こ う そ く
 心筋梗塞や脳梗塞などの
 こ わ び ょ う き
 怖い病気になります。
 し り ょ う ほ う て い ほ う こ く ね ん ど
 資料：法定報告 (2021年度)

め た ぼ
 「メタボ」にならないために、とく て い けん し ん け っ か
 特定健診の結果をよく見て、からだによい
 し ょ く じ
 食事や、ち ょ う ど よ い う ん ど う
 運動を してください。
 ね ん かい とく て い けん し ん う ね ん ま え けん こ う くら
 1年に1回 特定健診を受けて、1年前よりも健康になったか 比べて ください。

き つ
気を付ける こと

に ち かい はん た や さい さ き た ゆうしょく はや じかん た
 1日3回ご飯を 食べる・野菜から 先に 食べる・夕食は 早めの 時間に 食べる
 せいかつ なか おお ある たいじゅう なか まわ はか
 生活の中で 多く 歩く・体重や、お腹の 周りを 測る



ね ん かい とく て い けん し ん う
1年に 1回 特定健診を 受けて ください。

ね ん かい とく て い けん し ん う じ ぶん かく に ん
 1年に 1回、特定健診を 受けて、自分の からだの ようすを 確認して
 ください。
 びょうき なお おお じ かん かね ひつよう
 病気になると、治す ために 多くの 時間や お金が 必要です。
 とく て い けん し ん う けん こ う
 特定健診を 受けて、いつまでも 健康で いてください。

ね ん ど とく て い けん し ん じ し よ て い ね ん が つ ちゅう じ ゅ ん が つ
2022年度の 特定健診 実施予定：2022年6月中旬～10月

ね ん が つ じ ゅ し ん けん お く
 2022年 6月 はじめごろに 受診券を 送ります。
 くわ ないよう こうほう ね ん が つ つい たち ごう いっしょ とど
 詳しい 内容は、『広報ぬまづ』2022年6月1日号と 一緒に 届く
 とく て い けん し ん けん し ん あんない ぬまづ し ほ ー む ペ ー じ
 「特定健診・がん検診のご案内」、または 沼津市の ホームページを
 み
 見て ください。

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 かいしゃ けんこうほけん はい こくみんけんこうほけん
会社の 健康保険を やめたときや、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 てつづ つぎ
手続きを してください。自分か 家族が 手続きを します。手続きは次のとおりです。

てつづ ばしょ しやくしよ かい こくみんけんこうほけん か し みんまどぐち じ むしよ
手続きが できる場所：市役所（1階 国民健康保険課）か 市民窓口事務所

てつづ ひ げつようび きんようび
手続きが できる日：月曜日 から 金曜日

てつづ じ かん ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん
手続きが できる時間：午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで



かいしゃ けんこうほけん
会社の 健康保険を やめたとき
こくみんけんこうほけん はい
(国民健康保険に 入るとき)

もの 持ち物

- 『マイナンバー（通知）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』)

かいしゃ けんこうほけん はい
会社の 健康保険に 入ったとき
こくみんけんこうほけん
(国民健康保険を やめるとき)

もの 持ち物

- 『マイナンバー（通知）カード』
- 『在留カード（※）』か 『運転免許証』
- 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』)

ざいりゅうか ー ど にち いじょう にほん
※在留カード…90日以上 日本にいる
がいこくじん も か ー ど にゅうこくかんりきよく
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。



わからぬことが あるときは 給付係に 電話して ください。055-934-4725

あた たら ほ けんしやう かた 新しい 保険証の もらい方

ほ けんしやう がつ ついたち あたら あたら ほ けんしやう いえ ぼ す と とど
保険証は、8月1日に 新しく なります。新しい 保険証は、家の ポストに 届きます。
きぼう ちやくせつ ほ けんしやう
希望すると、直接 保険証を もらうことができます。

ちやくせつ し かた
直接 もらう 仕方

しやくしよ かい こくみんけんこうほけん か し みんまどぐち じ むしよ
① 市役所（1階 国民健康保険課）か 市民窓口事務所で もらう

もらうことができる日：7月 19 日から 26 日

いえ かん い かきとめ
② 家で もらう（簡易書留）

もらうことができる期間：郵便局の 人が 家に 来たときから 1 週間

※もらうことができなかつたときは、後で 市役所から 家のポストに 送ります。

きぼう がつ ついたち しやくしよ かい こくみんけんこうほけん か
①か ②を 希望するときは、6月1日までに 市役所 1階 国民健康保険課
きゆうふかり い でんわ
給付係に 行くか、電話して ください。055-934-4725



2021年に 所得が なかった人は 連絡して ください

国民健康保険か 後期高齢者医療制度 (75歳以上の人が入る 保険) に 入っている人で、
 下のような 確定申告をする 必要が ない人は、賦課係に 連絡して ください。
 保険料が 安くなる ことがあります。

確定申告をする 必要が ない人

2021年中 (1月から12月まで) に…

収入が なかった人

収入が 少なかった人

収入が 非課税年金 (遺族年金や 障害年金など) だけ だった人



《 注意して ください 》

自分の 厚生年金や 国民年金などを もらっていた人は、連絡する 必要は ありません。

※所得…収入から 経費 (お金を もらうために 使った お金) を 引いたもの。

※収入…日本で 1年間に もらった お金 (主に 働いて もらった お金)。



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

国民健康保険料は 決まった日までに 払って ください

■ 支払いが 遅くなると 保険料が 増える ことがあります。

保険証を 使うことが できる期間が 短くなる こともあります。

保険証を 返してもらう こともあります。

■ 保険料を 決まった日までに 払うことが 難しいときは 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

わ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

※夜や 休みの日に 相談できる日 も あります。



国民健康保険料を払う仕方を変えてください

銀行口座から保険料を払ってください

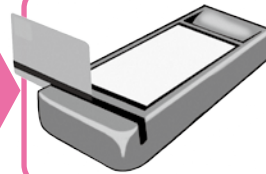
保険料を払う仕方は、銀行口座から払うこと（口座振替）になりました。
 保険料を納付書で払っている人は、口座振替に変えてください。

「ペイジー口座振替受付」を使うと簡単に口座振替に変えられます。

国民健康保険課に置いてある機械に銀行のカードを読み取らせて、暗証番号を入れると口座振替に変えられます。通帳や印鑑は必要ありません。



①国民健康保険課に来て、
 申込書を書いてください。



②銀行のカードを機械に
 読み取らせて、暗証番号を
 入れてください。

口座振替ができる銀行：スルガ銀行、静岡銀行、清水銀行、静岡中央銀行、沼津信用金庫、三島信用金庫、静岡県労働金庫、南駿農業協同組合（※）、ゆうちょ銀行
 ※2022年4月1日から「富士伊豆農業協同組合」に名前が変わります。
 持ち物：銀行のカード（国民健康保険課に来る人のもの）
 国民健康保険の保険証、在留カードか運転免許証



わ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

旬の食べ物を食べてください

旬の食べ物をを使うと、食事をしながら季節を楽しむことができます。
 旬の食べ物とは、その季節にたくさん収穫できる食べ物のことです。
 安く買えることや、その季節に欲しい栄養がたくさん入っていることが知られています。

野菜を使ったおかずレシピ

＜春野菜と鯖の酒蒸し＞

材料（2人分）

- 鯖……………2切れ
- 塩……………2つまみ
- キャベツ……………4枚
- たけのこ……………1個
- 酒……………大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1

（1人分 約240Kcal）

- ① 鯖に塩をかけて、10分過ぎたら、鯖についた水をふく。
- ② キャベツは1cmのはばに切る。たけのこはくし形に切る。
- ③ こげつかないフライパンで、鯖とたけのこを焼く。表と裏に焼き目がついたら、フライパンから出す。
- ④ 同じフライパンにキャベツを広げて、鯖とたけのこを戻し、酒をかけて、ふたをする。中くらいの火で7分蒸す。
- ⑤ オリーブオイルをかけて、ふたをして、2分蒸す。



★レモンやポン酢しょうゆを少しかけて食べると、春野菜の味をもっと感じるができます。