



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ  
**国保だより**

にほんごばん だい 22 ごと  
やさしい日本語版 第22号  
(国保だより第84号をもとに作っています)

ねん がつはっこう  
2022年7月発行



## もくじ

- P2 8月1日から 保険証が 変わります
- P4 2022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

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  
電話をしてください。  
☎ 055-934-4725



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

## あたら ほけんしょう おく 新しい 保険証を 送ります

がつちゅう ほけんしょう せたいぬし おく  
7月中に 保険証を 世帯主(※)に 送ります。

がつ あたら いろ ほけんしょう  
8月からは、新しい すすい みどり色の 保険証を  
つか 使ってください。

(※) せたいぬし せたい だいひょう ひと  
(※) 世帯主...世帯を 代表する人



## こくみんけんこう 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、会社の 健康保険に 入ったときは、国民健康保険の  
てつづ てつづ  
手続きをして ください。 じぶん かぞく ぬまづ しやくしょ しみんまどぐちじむしょ てつづ  
自分か 家族が 沼津市役所か 市民窓口事務所で 手続きを しま  
す。 も もの つぎ  
持ち物は、次の とおりです。

### かいしゃ けんこう ほけん こくみんけんこう 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 (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』)

わ 分からないことがあるときは  
きゅうぶがかり てんわ  
給付係に 電話をして ください。

055-934-4725



### 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 健康保険に 入ったとき (国民健康保険を やめるとき)

- マイナンバー (通知) 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  
ぶ がかり てんわ  
賦課係に 電話をして ください。

055-934-4726



なが あいだ がいこく い こくみんけんこう 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。

新型ウイルス感染症が広がると内容や時期が変わることがあります。わからないことがあるときは市のホームページを見るか、保健センターや国民健康保険課に電話をしてください。

## 特定健診を受けてください

特定健診は、病気にならないための、または早く見つけるための検査です。

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)

料金

800円

内容

血液、尿、心臓、目などの検査

受けることができる期間

2022年10月31日まで

受診券がないときやわからないことがあるときは

保健センターに電話をしてください。055-951-3480



## 特定健診などを受けて割引券をもらってください

① 40歳から49歳の人へ(沼津市の国民健康保険に入っている人)

特定健診を受けるとジョイランドグループの『天然温泉ざぶ〜ん 50%割引券』をプレゼントします。

割引券は健診を受けた後保健センターから送ります(早く受けた600人だけ)。

② 20歳以上の人へ(沼津市に住んでいる人全員)

特定健診やがん検診などを受けた結果や受診券を雄大グループの店に持っていき『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。

## 人間ドックを受けてください

人間ドックは、特定健診よりも細かい検査です。

受けることができる人

30歳から74歳の沼津市の国民健康保険に入っている人で対象の人  
(受けることができる人には、7月の終わりにはがきを送ります)

料金

10,000円くらい(受ける病院で違います)

内容

血液、尿、心臓、目などの検査、エックス線検査、超音波検査など

受けることができる期間

2022年8月1日から2023年3月31日まで

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



# 2022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(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	2021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 均等割	1人で年間24,600円
③ 平等割	1世帯(※4)で年間15,700円

(B) 後期高齢者支援金等賦課額 ④+⑤(最高 190,000円)

75歳以上の人の医療保険のために使われる保険料

④ 所得割	2021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
⑤ 均等割	1人で年間12,700円

(C) 介護納付金賦課額 ⑥+⑦(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)

⑥ 所得割	2021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
⑦ 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 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 賦課係に電話をしてください。055-934-4726



# 国民健康保険料の通知を送ります

7月中に、2022年度の保険料の金額が書かれた通知を送ります。

保険料は口座振替で払ってください。(※1)

銀行などの口座振替で払うには、手続きが必要です。

【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をしてください。

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)

※1 口座振替…銀行の口座からお金を引くこと

※2 世帯主…世帯を代表する人。

わからないことがあるときは 賦課係に電話をしてください。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。

き 決まった日	2022年					2023年		
	が 8月1日	が 8月31日	が 9月30日	が 10月31日	が 11月30日	が 1月5日	が 1月31日	が 2月28日

※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 支払いが遅くなると、保険証を使うことができる期間が短くなることがあります。また、保険料を払わないと、保険証を市役所に返してもらうことがあります。

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 収納係に相談をしてください。

相談できる日	げつようび から きんようび
相談できる時間	ごぜん 8時30分から ごご 5時15分まで
つうやく 通訳	えいご ちゅうごくご ぼるとがるご すべいんご 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。



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



# マイナンバーカードを 保険証として 使うことができます

2021年10月からはマイナンバーカードを 保険証として 使うことができます。

準備ができた 病院や 薬局で 使うことができます。

マイナンバーカードを 保険証として 使いたい人は マイナポータル(※)で 登録してください。



マイナンバーカードを 保険証として 登録すると マイナポイントが もらえます。

※マイナポータル…マイナンバーカードについて いろいろな お知らせを 見ることができる 自分だけの インターネットサイト です。



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



# ストレスに 負けない 体

気温や 湿度の 変化でも 体は ストレスを 感じます。かぼちゃ・にんじん・ピーマンなど 色の濃い 野菜は、ストレスから 体を守るためには たくら 抗酸化物質と いわれる「β-カロテン」や「ビタミンC」を たくさん 含んでいます。また、ナッツ類に 含まれる ビタミンEも 抗酸化ビタミンとして 体を守るためには たくら きます。

## “フライパン1つ”で作れるレシピ <かぼちゃのホットサラダ>

### 材料(2人分)

- ・かぼちゃ 150g
- ・エリンギ 1/2パック
- ・さやいんげん 5本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 大さじ3
- ・塩 小さじ1/3
- ・ミックスナッツ 20g
- ・カレー粉
- ・黒こしょう

- ① かぼちゃは 厚さ1cmに 切る。エリンギは 一口サイズに 切る。さやいんげんは 長さ3cmに 切る。
- ② フライパンに オリーブオイルを入れて かぼちゃを 並べる。
- ③ 大さじ2の 水を入れて 蓋をして 中くらいの火で 5分間 蒸し焼きにする。
- ④ かぼちゃを 裏返して エリンギと さやいんげんを入れて 大さじ1の 水を加える。もう一度 蓋をして 3分間 蒸し焼きにする。
- ⑤ かぼちゃが 柔らかくなったのを 確認して 塩と カレー粉で 味をつけ、お皿に 盛り付ける。砕いた ミックスナッツと 黒こしょうを 振りかける。

