



国保だより

令和2年3月発行

第 77 号

ストレスと上手に付き合う



「香貫山香陵台の桜」

主なお知らせ

- P4 国民健康保険のお知らせ
- P6 後期高齢者医療制度のお知らせ
- P8 還付金詐欺さぎにご注意を!!

沼津市国民健康保険のメール配信サービス「ぬまづ国保メール」をご利用ください。登録は市ホームページまたはこちらから▶
各種助成や夜間・休日窓口のお知らせなどをメールで配信しています。



ストレスと上手に付き合う

春はストレスをため込みやすい季節

春の訪れを感じる3月は、進級・進学、職場の異動、退職など生活面で大きな変化を迎える季節です。新たに始まる日々に期待が膨らむ一方、変化には不安や心配事が付き物です。年度末ならではの忙しさも加わって、普段よりもストレスをため込みやすい時期と言えます。

ストレスのサインに気づく

ストレス対策の基本は、自分のストレスに気づくことです。ストレスが大きかったり、長く続いたりすることで、心身が疲れきってしまい、こころや体の不調を引き起こすことがあります。

<からだのサイン>

- 頭痛・肩こり・腰痛
- 眠れない
- 食欲低下
- 体重減少
- めまい・耳鳴り
- 下痢・便秘

<こころのサイン>

- 気分が落ち込む
- 不安になる
- イライラする
- やる気がでない
- 楽しめない

<行動のサイン>

- いつもより仕事に時間がかかる
- ミスの増加
- 口数が減る
- 飲酒や喫煙量の増加
- 人付き合いを避ける

参考：静岡県教育委員会福利課作成「ストレスとの上手な付き合い方」

3月は自殺対策強化月間

様々なストレスを抱えやすい3月は、自殺者が最も多くなる傾向にあります。

自殺で亡くなる方は、孤立した状況に陥っていることが多く、周囲の気づきが、かけがえのない「いのち」を守ります。身近な人のいつもと違う様子に気づき、相談機関へつなぎながら、寄り添い、見守りましょう。

上手なストレス解消法

ストレスのサインに気づいたら、以下の視点を取り入れた早めのセルフケアでストレスと上手に付き合しましょう。

質の良い睡眠

ストレスケアの基本は睡眠です。睡眠には疲労回復・情緒の安定・ストレスの軽減といった効果があります。

<快眠ポイント>

- ① 毎朝定時に起床し日光を浴びる
- ② 就寝前のスマホやパソコンの利用を控える



生活リズムを整える

規則正しい生活リズムは、自律神経の乱れを整えて免疫力を高め、ストレスに負けない体をつくれます。

<生活リズムを整えるポイント>

- ① 起床・就寝時間をある程度決める
- ② 朝食をきちんと食べる



ストレスに効く栄養素をとる

栄養バランスのとれた食事は、病気やストレスへの抵抗力を高めます。特に、ストレスへの耐性を高めるビタミンB、ビタミンC、カルシウムを積極的にとりましょう。

- ビタミンB**：豚肉、玄米、レバー、うなぎ
ビタミンC：菜の花、アスパラガス、キャベツ
カルシウム：牛乳、乳製品、小魚、大豆製品

春野菜でビタミン補給!



入浴でリラックス

入浴することで全身の血行が良くなり、代謝が活発になって心身の緊張がほぐれます。

<リラックスポイント>

- ① 38～40℃のお湯にゆっくりつかる
- ② 入浴剤のバリエーションを楽しむ

炭酸ガス入りや
アロマの香りを楽しんで♪



趣味や運動を活かした気分転換

熱中できる趣味や運動は、良い気分転換となります。自分なりのリフレッシュ方法を見つけましょう。

例えば：

- ウォーキング、サイクリング
音楽を聴く、歌う、旅行、温泉
アロマテラピー、料理 等



誰かに話す

自分でうまく対処できない時は、1人で抱え込まず周囲に相談しましょう。1人で考えるより、よりよい問題解決の糸口が見つかることが期待できます。

こころの悩みに関する
相談機関一覧



国民健康保険のお知らせ

給付係
055-934-4725

国保に加入するとき、やめるときは届け出が必要です

国保の加入・脱退の届け出は会社では行いません。**事実が発生した日から14日以内に、世帯主（または家族の人）が手続きを行ってください。**

加入するとき	こんなとき	持ち物	手続き場所
	職場の健康保険をやめたときなど	<input type="checkbox"/> 印鑑（朱肉を使うもの） <input type="checkbox"/> ほかの健康保険の資格が失われたことを証明するもの（脱退連絡票） <input type="checkbox"/> 顔写真付きの身分証明書（運転免許証など） <input type="checkbox"/> マイナンバーが確認できる書類	市民課 （市役所1階） または 市民窓口事務所

加入の届け出が遅れると、保険証のない期間の医療費が一旦全額自己負担になります。また、さかのぼって保険料がかかります。

やめるとき	こんなとき	持ち物	手続き場所
	職場の健康保険へ加入したときなど	<input type="checkbox"/> 印鑑（朱肉を使うもの） <input type="checkbox"/> 国保の保険証 <input type="checkbox"/> 新しい保険証または加入連絡票 <input type="checkbox"/> マイナンバーが確認できる書類	国民健康保険課 （市役所1階） または 市民窓口事務所

脱退の届け出が遅れると、必要のない保険料を納付することになります。国保の保険証で診療を受けた場合は、国保で負担した医療費をあとで返していただきます。

給付係
055-934-4725

保険証の受け取り方法を変更できます

国民健康保険被保険者証（兼高齢受給者証）は、8月1日に更新です。**更新時、保険証は普通郵便で発送します。お申し込みにより以下の方法に変更できます。**

窓口での受け取り 国民健康保険課または市民窓口事務所での受け取りとなります。
受け取り期間は、7月20日～22日、27日です。

簡易書留 配達の際に直接手渡します。不在の場合は不在連絡票が置かれます。

※不在時の郵便局での保管期間は1週間です。その間に受け取れなかった場合、保険証は国民健康保険課へ戻されます。その場合、簡易書留での再配達には応じかねますので、普通郵便で送付させていただきます。

申し込み **方 法**：国民健康保険課へ直接 または お電話にて
期 限：毎年6月1日まで
お問合せ先：市役所1階 国民健康保険課 給付係 055-934-4725

前年、窓口での受け取りまたは簡易書留を申し込んだ人も、今回、再度申し込みが必要です。

賦課係
055-934-4726

介護保険適用除外施設に入所の皆様へ

40歳以上65歳未満で介護保険適用除外施設に入所されている人は、**介護保険第2号被保険者に該当しないことになり**、届け出により介護納付金分の国民健康保険料を納付する必要がなくなります。

届け出が必要な場合

- ・介護保険適用除外施設に入所したとき、または退所したとき。
- ・すでに介護保険適用除外施設に入所中の方が、40歳に到達したとき。



これらに当てはまる場合は、国民健康保険課に届け出が必要となります。なお、介護保険適用除外施設及び届け出の詳細については、市ホームページをご覧ください。国民健康保険課までお問い合わせください。

賦課係

055-934-4726

保険料を年金天引きで納めている人の仮徴収について

仮徴収とは

保険料は、前年の所得が確定しないと決定できません。そのため、前年中の所得が確定するまでは、仮に算定した保険料を徴収します。それに伴い国民健康保険料仮徴収額決定通知書（年金天引き）を対象者に送付します。

※7ページの『令和2年度保険料の仮徴収（年金天引き）を行います』をご参照ください。

- 年度の途中で保険料に変更があったときは、年金天引きが中止になり納付書と併せて納付することがあります。お送りする変更通知書を確認してください。
- 年金天引きから口座振替に変更できます。手続きについてはお問い合わせください。

賦課係

055-934-4726

所得のなかった人も申告が必要です

下記のすべてに当てはまる人は、保険料が軽減される場合があります。該当する人は申告してください。

- 国民健康保険** または **後期高齢者医療制度** に加入している人
- 確定申告等の所得申告が不要な人

(例) 令和元年中(1月～12月)に、

収入がなかった人

収入が少なかった人

非課税年金(遺族年金、障害年金など)だけだった人

(ご自身の厚生年金、国民年金等を受給していた人は、保険料に関しては申告不要です。)

収納係

055-934-4727

保険料は必ず納付してください

保険料を滞納すると、次のような措置を行うことがあります。

- ① 通常の被保険者証より有効期間の短い「短期被保険者証」を交付することがあります。
- ② 滞納が1年以上に及ぶ人には、被保険者証に代えて「被保険者資格証明書」を交付することがあります。
※被保険者資格証明書で診療を受けた場合、医療機関への支払いは全額自己負担となり、あとで保険給付分(基準となる医療費の7割または8割)を特別療養費として申請していただけます。なお、特別療養費の給付に際し、滞納保険料等を控除することがあります。
- ③ 国保の給付(療養費、高額療養費等)を差し止め、給付金額から滞納保険料等を控除することがあります。
- ④ 財産(預貯金、生命保険、給与等)を差し押さえることがあります。

災害等の特別な事情により納付が困難になった人は、お早めにご相談ください。

お知らせ

商工組合中央金庫は、令和2年4月1日以降、沼津市税や国民健康保険料等の公金全般の取り扱いを終了するため、以降同金庫での市税等の窓口納付及び口座引き落としはできなくなります。あらかじめご了承ください。



後期高齢者医療制度のお知らせ

75歳以上の人と、一定の障害があると認定された65歳以上の人へ

高齢者医療係
055-934-4728

令和2・3年度の保険料率が決まりました

	令和2・3年度
所得割率	8.07%
均等割額	42,100円

保険料率は
2年ごとに変わります。

令和2年度の保険料計算方法は、次のとおりです。(静岡県内は一律)

$$\begin{array}{c} \text{保 険 料} \\ \text{(上限 64 万円)} \end{array} = \begin{array}{c} \text{均等割額} \\ \text{42,100 円} \end{array} + \begin{array}{c} \text{所 得 割 額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額}^{(*)} \\ \times 8.07\% \end{array}$$

(※) 賦課のもととなる所得金額=令和元年中の所得-33万円

保険料は、被保険者全員が同額を負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額を合計したものです。また、所得の少ない人や、後期高齢者医療制度の資格を取得した日の前日において、会社の健康保険組合などの被用者保険の被扶養者であった人は保険料が軽減されます。

令和2年度に75歳になるみなさんへ

75歳以上の人と一定の障害があると認定された65歳以上の方は、それまで加入していた医療保険（国保や会社の健康保険組合など）を脱退し、後期高齢者医療制度の被保険者となります。

★ 保険証

75歳の誕生月の前月下旬に後期高齢者医療被保険者証（保険証）を郵送します。

★ 保険料

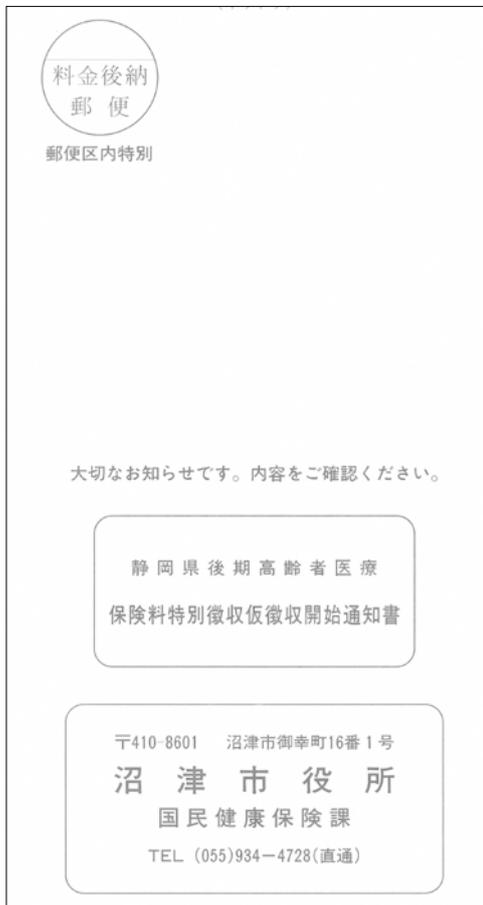
誕生月	保険料通知時期	納付方法（75歳到達年度）
4・5月	8月中旬	10月から年金天引きで納めます
6・7月	9月中旬	納入通知書で納めます
8月以降	誕生月の翌々月中旬	

※年金天引きには一定の条件があります。納入通知書で納めていただく場合もあります。

※口座振替をご希望の場合は、保険証をお送りする際に同封されている「口座振替申込書」に記入・押印して返送いただくか、直接、金融機関の窓口でお申し込みください。（ゆうちょ銀行は窓口のみ）

◆国民健康保険料を口座振替で納めている人も、あらためて申し込みが必要です。

令和2年度 保険料の仮徴収（年金天引き）を行います



令和2年度の保険料決定は8月です。

保険料を特別徴収（年金天引き）で納める人は、仮徴収として、年6回支給される年金のうちの3回で仮に算定した額（前年度保険料の約半額）を納めます。

特別徴収の対象となる人には、**3月**に保険料特別徴収仮徴収開始通知書をお送りします。

仮 徴 収		
4 月	6 月	8 月

なお、本徴収として、確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて納めます。

本 徴 収		
10 月	12 月	2 月

保険料の納め方を変更できます

保険料の納付方法を年金天引きから口座振替に変更できます。

口座振替に変更したい人は国民健康保険課高齢者医療係までお問い合わせください。

※時期によって、直近の年金受給月からの変更間に合わない場合があります。

Q 保険証を失くしてしまった時はどうすればいいの？

A 再交付の手続きが必要です。

持ち物：印鑑（朱肉を使うもの）と顔写真入りの身分証明書。

場 所：市役所 1 階国民健康保険課または市民窓口事務所。

代理人申請や窓口事務所での手続きの場合、

保険証の代わりに「確認書」をお渡しし、保険証は郵送します。

困ったときは
高齢者医療係に
お問い合わせ
ください。



還付金詐欺にご注意を!!

注意

還付金詐欺とは?

市役所職員や年金事務所職員、税務署員等を装い、電話で「(税金や保険料などの)還付金がありますので、手続きをお願いします。」などと言い、ATMに誘導する詐欺の手口の一つです。最近では電話のほかに直接家に訪問し、キャッシュカードや暗証番号を搾取しようとする詐欺も存在します。

詐欺と疑われる場合の例

- ・手続きが必要であるとATMに誘導する。
⇒還付金の手続きはATMで行うことはできません!
- ・電話口で暗証番号や銀行口座の残額などを聞いてくる、
またキャッシュカードを取りに行くと言う。
⇒暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かったりすることはありません!



<典型的な言葉>

「〇月に書類を送りましたが…」⇒身分が怪しくないことのアピール

「期限が迫っている。」「今なら手続きできる。」

⇒焦らせて正常に判断できないようにしてきます

対策するには?

- ・電話を一度切り、まずは落ち着きましょう。折り返しの電話をするときにも相手に言われた電話番号ではなく、自分で電話番号を調べて電話をしましょう!
- ・手続きを行う前に、ご親族・消費生活センター・金融機関の窓口などに相談してみましょう!
- ・留守番電話機能があれば常に留守番電話にしておきましょう!
- ・迷惑電話防止装置の利用を検討しましょう! 等々…

もし被害にあってしまったら?

「騙されたかもしれない…」と気づいたら、迷わずに警察に連絡しましょう!

詐欺かな…?と思ったら…

○沼津市役所
消費生活センター Tel: 055-934-4841

○消費者ホットライン 「188 (いやや)」

○沼津警察署 Tel: 055-952-0110

