

国民健康保険のお知らせ



保険料を年金天引きで納めている人の仮徴収について

賦課係
055-934-4726

仮徴収とは

保険料は、毎年7月に賦課決定します。そのため、4月、6月、8月に支給される年金からは、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3月に対象者に送付します。

- ・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普通徴収（納付書払い）に変更となることがあります。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。

●所得のなかった人も申告が必要です

次の①と②両方に当てはまる人は、保険料が軽減される場合があります。該当する人は、市役所2階市民税課に申告をしてください。

- ① **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
- ② 令和4年1月から12月中に 収入がなかった人、少なかった人
または 非課税年金（遺族年金、障害年金など）だけだった人



クレジットカード・インターネットバンキングによる納付方法が廃止されます

賦課係
055-934-4726

クレジットカード・インターネットバンキングによる保険料の納付方法は令和5年3月末で終了します。4月以降の納付書による納付は、金融機関、コンビニ、スマートフォンアプリ（PayPay、LINE Pay）による方法になりますのでご注意ください。

健康レシピのご紹介 ～がん予防と食事～

健康づくり課
055-951-3480

赤や緑、白などの野菜の色素は、抗酸化物質といって体を守るはたらきがあります。また、春野菜の菜の花やふきのとうなどに含まれるほろ苦い成分も、がん予防や老化予防に効果のある成分です。この季節にぜひ、食べてみてください。

“春野菜”を使った簡単レシピ

<菜の花とあさりのワイン蒸し>

材料（2人分）

- ・あさり 200g
- ・しめじ 1/2株
- ・菜の花 100g
- ・白ワイン 50ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・黒こしょう 適量

1. あさりの砂抜きをする。しめじは石づきを取ってほぐす。
2. 菜の花は洗って長さ5cm程度に切る。
3. 蓋ができる鍋かフライパンに、白ワインを入れ、あさり、しめじ、菜の花の順に重ねて入れる。
4. 蓋をして、強火で火にかける。
5. あさりの貝が開いたら、オリーブオイルを回しかけて和える。
6. 火を止めて皿に盛り、黒こしょうをかける。

