



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ 国保だより

やさしい日本語版 第13号
（国保だより第75号をもとに作っています）

2019年7月発行

特定健診



「カラダの健康状態を知らない」って、ダメでしょ。



生活習慣病は早期発見!



通院中の方も特定健診の対象です!

もくじ

- P2 特定健診を受けてください
- P4 2019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 ジェネリック医薬品を利用してください

この国保だよりは沼津市国民健康保険課が作りました。わからないことがあるときは電話をしてください。

☎ 055-934-4725



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 ならないための、または 早く 見つけるための 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

800 円

ない よう 内 容

けつえき によし しんぞう め けんさ 検査
血液、尿、心臓、目などの 検査

う 受けることができる期間

2019 年 6 月 10 日から 10 月 31 日まで

じゅしんけん とど 届かないときや わ 分からないことがあるときは 保健センターに
でんわ 電話をして 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 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 がん検診などの 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 (1,000 円分)』を もらうことができます。

にんげん どっく う 人間ドックを 受けて ください

にんげん どっく とくていけんしん こま けんさ
人間ドックは、特定健診よりも 細かい 検査です。

う 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 はがきが 届きます)

りょう きん 料 金

10,000 円くらい (受ける 病院で 違います)

ない よう 内 容

けつえき によし しんぞう め けんさ えくすせんけんさ ちょうおんぱけんさ
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

う 受けることができる期間

2019 年 8 月 1 日から 2020 年 3 月 31 日まで

わ 分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



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 やめたとき、かいしゃ けんこう ほ けん はい 国民健康保険の
て つづ 手続きをして ください。 じぶん か ぞく が て つづ 手続きをします。
て つづ 手続きは、次の とおりです。

ば しよ
場 所

ぬまつ しやくしよ し みんまどぐちじ むしよ
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

て つづ じ かん
手続きが できる時間

ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん
午前 8 時 30 分から 午後 5 時 15 分まで

も もの
持ち物



かいしゃ けんこう ほ けん 国民健康保険を 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)

- いんかん 印鑑
- まいなんぼー つうち かーど マイナンバー (通知) カード
- ざいりゅうかーど (※) 『在留カード (※)』か 『うんてんめんきょしょう 運転免許証』
- かいしゃ けんこう ほ けん やめた 書類 (『しよるい だつたい 脱退 証明書』か 『だつたいれんらくひょう 脱退連絡票』)

わ 分からないことがあるときは
きゅうふがかり 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 国民健康保険に 入ったとき (こくみんけんこう ほ けん やめるとき)

- いんかん 印鑑
- まいなんぼー つうち かーど マイナンバー (通知) カード
- ざいりゅうかーど (※) 『在留カード (※)』か 『うんてんめんきょしょう 運転免許証』
- こくみんけんこう ほ けん ほ けんしよ 国民健康保険の 『保険証』
- かいしゃ ほ けんしよ けんこう ほ けん はい 会社の 『保険証』か 健康保険に 入った 書類 (『かじゅうしよめいしよ 加入 証明書』か 『かじゅうれんらくひょう 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…90日以上 にちじよう にほん がいこくじん も かーど にゅうこくかんりきょく
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。

ねん ど 2019年度（※1）の 国民健康保険料が 決まりました

ほけんりょう つぎ き 保険料は、次のとおり 決めています。

(A) + (B) + (C) = 1年間の ねんかん ほけんりょう 保険料です。



(A) きそふかがく 基礎賦課額 ①+②+③+④ (最高 580,000円)

いりょう しきゅう 医療の支給のために つか ほけんりょう 使われる 保険料

① 所得割	2018年の ねん ぜんぶ 全部の 所得 (※2) から 基礎控除 (※3) の 330,000円を引いた 残りの 金額に 7.74% をかけた 金額
② 資産割	2019年度の ねん ど 固定資産税 (※4) に 13.50% をかけた 金額
③ 均等割	ひとり ねんかん 1人で 年間 22,100円
④ 平等割	1世帯 (※5) で 年間 15,700円

(B) こうきこうれいしゃ しえんきんとうふ かがく 後期高齢者支援金等賦課額 ⑤+⑥ (最高 190,000円)

さいいじょう ひと 75歳以上の人の 医療 保険のために つか ほけんりょう 使われる 保険料

⑤ 所得割	2018年の ねん ぜんぶ 全部の 所得から 基礎控除の 330,000円を引いた 残りの 金額に 2.68% をかけた 金額
⑥ 均等割	ひとり ねんかん 1人で 年間 12,700円

(C) かいごのうふ きんふ かがく 介護納付金賦課額 ⑦+⑧ (最高 160,000円)

かいご ほけん 介護保険のために つか ほけんりょう 使われる 保険料。40歳から 64歳までの人が 払う

⑦ 所得割	2018年の ねん ぜんぶ 全部の 所得から 基礎控除の 330,000円を引いた 残りの 金額に 2.27% をかけた 金額
⑧ 均等割	ひとり ねんかん 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 電話をして ください。055-934-4726



国民健康保険料の通知が届きます

7月中に、2019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。

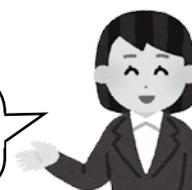
銀行などの口座から自動で払うには、手続きが必要です。

【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。



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。

	2019年					2020年		
決まった日	7/31	9/2	9/30	10/31	12/2	1/6	1/31	3/2

※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場合があります。また、保険料を払わないと、保険証を市役所に返してもらおう場合があります。

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 収納係に相談をしてください。

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。国民健康保険課に聞いてください。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

ジェネリック医薬品を利用してください

ジェネリック医薬品とは、最初に作られた薬（これを先発医薬品といいます）の特許が切れてから作られた薬です。

先発医薬品とほとんど同じ成分で作られる、値段が安い薬です。

ジェネリック医薬品 Q&A



Q どのくらい安い？

A 薬の種類で変わります。平均で先発医薬品の半分の値段です。

ジェネリック医薬品は先発医薬品と比べて開発にかかる時間が短いため値段が安くなります。

Q 効果はあるの？ 安全なの？

A ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分が同じ量、入っています。効果もほとんど同じで、安全です。

Q ジェネリック医薬品にはどのような種類があるの？

A いろいろな病気や症状に合わせた薬があります。

ジェネリック医薬品がない薬もあります。



Q ジェネリック医薬品を使うにはどうすればいい？

A いつも行く医者や薬剤師に相談してください。

「ジェネリック医薬品希望カード・シール」を使ってください。

市役所 1階 国民健康保険課か 市民窓口事務所で もらうことができます。

ジェネリック医薬品
希望カード

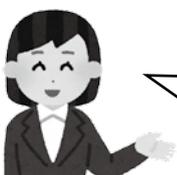


私はジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品のはがきを送ります

30歳以上の沼津市の国民健康保険に入っている人で、ジェネリック医薬品を使うことで薬にかかるお金が安くなる対象の人に、7月と12月にはがきを送ります。

はがきが届いた人は、医者や薬剤師に相談してください。



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