

Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese



こくほ  
国保だより

やさしい日本語版 第15号  
（国保だより第77号をもとに作っています）

ねん がつはっこう  
2020年3月発行

す とれ す  
ストレスを 増 や さ ない よう に し て く だ さ い

かぬまやまこうりょうだい さくら  
「香貫山香陵台の桜」



## もくじ

- P4 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
- P5 ねん しょとく なかったひと れんらく  
2019年に 所得が なかった人は 連絡して ください
- P6 あたら ほけんしょう かた  
新しい 保険証の もらい方

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 作りました。  
わ  
分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

# す と れ す ぶ ストレスを増やさないようにしてください

## はる す と れ す う き せ つ 春は ストレスを受けやすい季節です

はる がっこう しごと ねん いちばん せいかつ か きせつ  
春は、学校や 仕事など 1年で 一番 生活が 変わる 季節です。  
せいかつ か しんぱい いそが す と れ す  
生活が 変わることによる 心配や 忙しさから、いつもよりも ストレスを  
う  
受けやすくなります。

## す と れ す う し ストレスを受けているか 知ってください

す と れ す おお なが つづ からだ ちょうし  
ストレスが 大きくなったり 長く 続くことで ころろや 体の 調子が  
わる  
悪くなります。ストレスを受けていることを 早く し 知ることが たいせつ  
大切です。

### <からだ>

- あたま かた こし いた  
頭・肩・腰が 痛い
- なか す  
お腹が 空かない
- なか ちょうし わる  
お腹の 調子が 悪い
- ねむ  
眠ることが できない
- たいじゅう お  
体重が 落ちた



### <こころ>

- きぶん お こ  
気分が 落ち込む
- しんぱい  
心配に なる
- やるき が でない
- りゆう もなく はら た  
理由もなく 腹が 立つ
- たの  
楽しむことが できない



### こう どう <行 動>

- ひと あ  
人と 会わなくなる
- まちが ふ  
間違いが 増える
- はなし  
話を しなくなる
- さけ りょう ふ  
お酒や たばこの 量が 増える
- しごと し かん  
いつもより 仕事に 時間が かかる



さんこう しずおかけん きょういく いんかい ふくり か さくせい す と れ す じょうず つ あ かた  
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」

# ストレスを少なくする生活をしてください

## よく眠る

- ① 毎朝、決まった時間に起きて、日の光を浴びてください。
- ② 寝る前にスマートフォンやパソコンを使わないでください。



## 正しい生活を送る

- ① 起きる時間と寝る時間を決めてください。
- ② 朝ごはんを食べてください。



## バランスの良い食事をする

ストレスに強くなるために  
バランスの良い食事をしてください。

< ストレスに強くなる食べ物 >

豚肉、レバー、うなぎ

キャベツ、アスパラガス

牛乳、豆腐、小魚 など



## お風呂に入って疲れをとる

- ① 38～40℃の湯に入ってください。
- ② 入浴剤を入れて良い匂いを楽しんでください。



## 気分を変える

自分の好きなことや  
楽しいことをしてください。

例えば:

散歩をする、音楽を聴く、

旅行をする、料理をする など



## 誰かに相談する

問題を自分で解決することが  
できないときは、周りの人に  
相談してください。



# 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 やめたときや、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  
手続きを してください。自分か 家族が 手続きを します。  
てつづ つぎ  
手続きは、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)

ば しょ  
場 所 : 市役所 (1階 市民課) か 市民窓口事務所

もちもの  
持ち物 :  印鑑

『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



## 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)

ば しょ  
場 所 : 市役所 (1階 国民健康保険課) か 市民窓口事務所

もちもの  
持ち物 :  印鑑

『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』)

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 行くときも、国民健康保険をやめる 手続きを してください。

わ 分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



## しやくしょ し 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

ざいりゅうかーど にちいじょう にほん がいこくじん も かーど  
※在留カード…90日以上 日本にいる 外国人が 持つ カード。

にゅうこくかんりきよく  
入国管理局で もらうことができます。



# 2019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、賦課係にそのことを連絡してください。  
保険料が安くなる場合があります。

## 確定申告をする必要がない人

2019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を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)。

分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場合があります。

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

分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。



# あたら ほんしんしょう かた 新しい保険証のもらい方

1. 保険証は、8月1日に新しくなります。
  2. 新しい保険証は、家のポストに届きます。
  3. 希望すると、直接保険証をもらうことができます。
- 直接もらう方法は2つあります。

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20日、21日、22日、27日

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ったときは、後で市役所から家のポストに送ります。

① か ② を希望するとき

国民健康保険課に行くか、電話してください。

期間：6月1日まで

場所：市役所1階 国民健康保険課 給付係

電話番号：055-934-4725

# かいご ほけんてきようじょがいしせつ ひと 介護保険適用除外施設にいる人へ

40歳から64歳までの介護保険適用除外施設にいる人は、保険料が変わることがあります。

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



わからないことがあるときは電話してください。

英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語の通訳がいます。

通訳の電話番号 055-934-4717 (地域自治課 国際係)