



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ
国保だより

にほんごばん だいごう
やさしい日本語版 第24号
こくほ だいごう つく
(国保だより第86号をもとに作っています)

ねん がつはっこう
2023年3月発行

けんしん とくていけんしん う
がん検診と 特定健診を 受けて ください



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 ほけんりょう き まった ひ まで に ほら
保険料は 決まった日までに 払って ください
- P6 ねん しょとく ひと れんらく
2022年に所得がなかった人は 連絡して ください
びょうき ならないための しょくじ 食事を 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
つく 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

NUMAZU CITY



きらり沼津。
次の100年へ



全国ハルパ配合率70%再生紙を使用

沼津市は、令和5年7月1日に市制100周年

がん検診と 特定健診を 受けて ください

「がん」に なる人が 増えています。

「がん」を 治すために かかる お金は 高いです。

早く「がん」を 見つけると、 治すために かかる お金を 安くすることが できたり、「がん」を 治しやすく できたりします。

亡くなった 原因となった 病気の 1位は 「がん」です

2019年に 沼津市民が 亡くなった 原因となった 病気の 1位は、 「がん」です。 1年間に 亡くなった 人数 2,479人のうち、 648人 (26.1%) が 「がん」で 亡くなりました。

※悪性新生物 = 「がん」 のことです。

	亡くなった 原因の 病気	亡くなった 人数
1位	悪性新生物(がん)	648人
2位	心疾患	323人
3位	脳血管疾患	282人
4位	老衰	257人
5位	肺炎	175人
	ごうけい 合計	2,479人

資料：沼津市統計書

国保の 医療費 (病気を 治すために かかる お金)

沼津市の 国民健康保険に 入っている人の 医療費を 高いものから 並べました。1位に 「がん」が 入っています。「がん」の 他の 病気も、生活習慣に 関わっている 「生活習慣病」が 多いです。生活習慣病の 医療費が たくさん かかっています。

	病気	医療費
1位	がん	23億9142万円
2位	心臓などの 病気	22億4318万円
3位	内分泌などの 病気	16億9049万円
4位	腎臓などの 病気	12億7835万円
5位	筋肉や 骨の 病気	11億5191万円

2019年の医療費のデータ



資料：第2期沼津市国民健康保険データヘルス計画 中間評価

女性の 乳がんは 40歳代で 大きく 増えます

女性の 「がん」の中で 1番 多いのは 乳がんです。 乳がんは、仕事や 子育てが 忙しくなる年齢 (40歳から 50歳代) に 「がん」になったり、「がん」が 原因で 亡くなったりする人が 増えます。 乳がんは、早く 見つけると、 90% 以上が 治ります。

「がん」に ならないように するための 生活の 仕方

「がん」になる 原因は いろいろと ありますが、
 食事や 運動、 たばこなど、 毎日の 生活を見直して、
 「がん」に ならないために 健康に 過ごして ください。



① 塩が たくさん 入っている
 食べ物を 控えて ください。
 1日にとつてよい 塩の量
 は、男性は 7.5g まで
 女性は 6.5g までです。

② 野菜は 1日に 皿
 5つ分 食べて ください。
 いつもの 食事に 皿 1
 つ分、野菜の おかずを
 増やして ください。

③ 熱い の飲み物や たべものは
 熱く なくなってから
 食べて ください。
 熱いと 口の中や
 食道の 中が 傷つきます。

1年に 1回 がん検診と 特定健診を 受けて ください

1年に 1回、がん検診を 受けて ください。「がん」になると、治すために
 たくさんの 時間や お金が 必要です。

「生活習慣病」に ならず いつまでも 健康に 過ごすために 1年に 1回、
 特定健診を 受けて ください。

2023年度の 特定健診と がん検診の 実施予定：2023年6月12日～10月31日

2023年 6月の はじめに 受診券を 送ります。

わからないことが あるときは、『広報ぬまづ』2023年6月1日号と 一緒に 届く
 「特定健診・がん検診のご案内」か、沼津市の ホームページを 見て ください。

ブレスト・アウェアネスを 知っていますか？

ブレスト・アウェアネスとは、自分の 乳房を チェックしながら 生活することです。
 毎日の 生活の 中で、変わったことが ないか、自分で チェックすることで、乳
 がんを 早く 見つけることが できます。

4つの ポイント

1. 乳房が どうなっているか 知る
2. 乳房に 変わったことが ないか チェックする
3. 変わったことが あるときは、医者に 相談する
4. 40歳からは 2年に 1回 乳がん検診を 受ける



わからないことが
 あるときは こちらを
 見てください



国民健康保険の手続きをしてください

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、国民健康保険の手続きをしてください。自分か家族が手続きをします。
(マイナンバーがわかるものを持ってきてください。)

手続きができる場所：市役所（1階国民健康保険課）か市民窓口事務所
手続きができる日：月曜日から金曜日
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



会社の健康保険をやめたとき (国民健康保険に入るとき)

持ち物

- 『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』)

※在留カード…90日以上日本にいる
外国人が持つカード。出入国在留
管理庁でもらうことができます。



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)

持ち物

- 『在留カード(※)』か『運転免許証』
- 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』)

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

新しい保険証のもらい方

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

直接もらう仕方

- 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18日から24日
- 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

①か②を希望するときは、6月1日までに市役所1階国民健康保険課
給付係に来るか、電話してください。055-934-4725

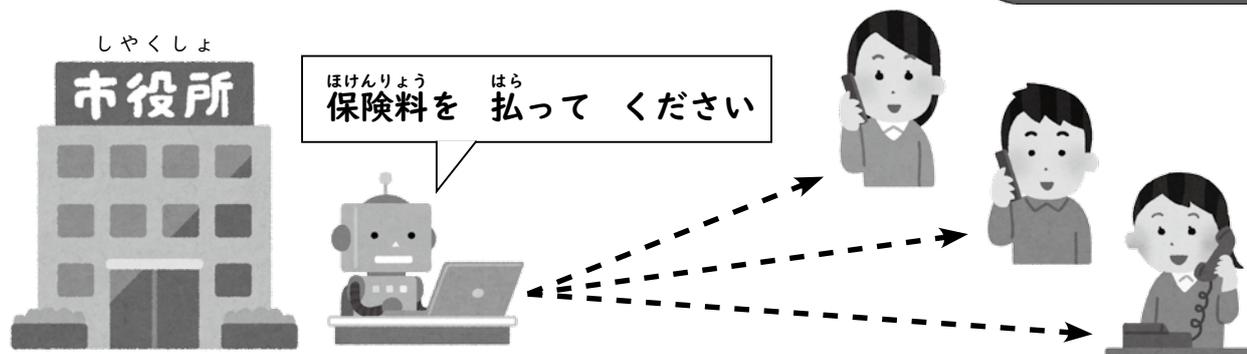
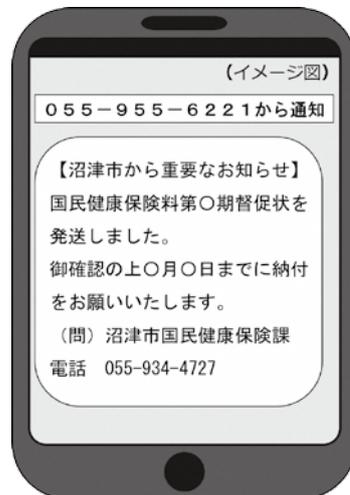


ほけんりょう き ひ はら 保険料は 決まった日までに 払って ください

■ 支払が 遅くなると、保険料が 増えることが 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 払わない人には、お手紙を 出したり、携帯電話に お知らせを 送ったりします。

■ 保険料を 払わない期間が 長くなると、もう一度 お手紙を出したり、自動音声の 電話をかけたりします。



※ 携帯電話への お知らせや 自動音声の 電話では、銀行へ お金を 払うように 案内をしたり、みなさんの キャッシュカードなどの 暗証番号を ききだしたりすることは ありません。 だまされないよう 気をつけてください!

■ 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

わ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。



2022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歳以上の方が入る保険）に入っている人で、下の様な確定申告をする必要がない人は、賦課係に連絡してください。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

2022年中（1月から12月まで）に・・・

- ① 収入がなかった人
- ② 収入が少なかった人
- ③ 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）。



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



病気にならないための食事をしてください

野菜の色素（赤や緑白などの色）は、からだをよくすることができます。

野菜をたくさん食べて「がん」や「生活習慣病」にならないようにするために生活してください。

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. あさりの砂を抜く。しめじは石づきを切ってほぐす。
2. 菜の花は洗ってから、5cmくらいの長さに切る。
3. 鍋かフライパンに白ワインを入れて、あさり、しめじ、菜の花の順に入れる。
4. 蓋を閉めて火をつける。（強い火）
5. 貝が開いたらオリーブオイルをかけて、まぜる。
6. 火を止めて皿に入れて、黒こしょうをかける。

