



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

国保だより

やさしい日本語版 第25号
(国保だより第87号をもとに作っています)

2023年7月発行



P2 8月1日から 保険証が 変わります

P4 2023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

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
電話してください。

☎ 055-934-4725



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

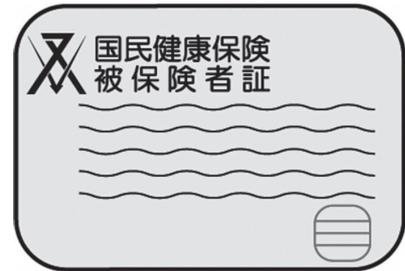
あたら ほけんしょう おく
新しい 保険証を送ります

がつちゅう ほけんしょう せたいぬし おく
7月中に 保険証を 世帯主(※)に 送ります。

がつ あたら くりーむいろ ほけんしょう
8月からは 新しい クリーム色の 保険証を

つか
使ってください。

せたいぬし せたい だいひょう ひと
※世帯主・・・世帯を 代表する人



ゆうこうきげん れいわ ねん がつ にち か
有効期限が「令和5年7月31日」と 書いてある

うすい みどりいろ ほけんしょう がつ
うすい みどり色の 保険証は 8月になったら

はさみて きって 捨てるか

こくみんけんこう ほけん か かえ
国民健康保険課に 返してください。

わ 分からないことがあるときは きゅうふがかり てんわ
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



まいなんばーかーど ほけんしょう つか
マイナンバーカードを 保険証として 使うことができます

じゅんび びょういん やっきょく つか
準備が できた 病院や 薬局で 使うことが

できます。

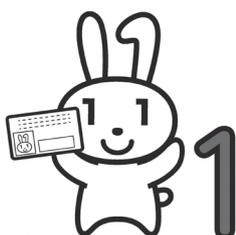
まいなんばーかーど ほけんしょう つか ひと
マイナンバーカードを 保険証として 使いたい人は

まいなぼーたる どうろく
マイナポータル(※)で まず 登録してください。

まいなんばーかーど な こーるせんたー
マイナンバーカードを 失くしたときは コールセンター【0120-95-0178】

てんわ かい つか
に 電話してください。マイナンバーカードを 保険証として 使えないように

してもらえます。24時間 365日 いつでも 電話できます。



※マイナポータル・・・

まいなんばーかーど し
マイナンバーカードについて いろいろな お知らせを

みることができ じぶん だけの インターネットサイト

です。

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 はや み けんさ
特定健診は、病気にならないための、または 早く 見つけるための 検査です。

う ひと
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

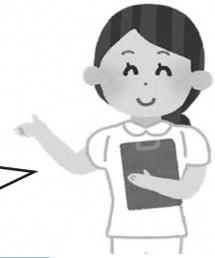
けつえき によろ しんぞう め けんさ
血液、尿、心臓、目などの 検査

う 受けることができる期間

2023年10月31日まで

じゅしんけん わ
受診券がないときや 分からないことがあるときは

保健センターに 電話してください。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 沼津市の 国民健康保険に 入っている人へ

とくていけんしん う じょいらんどぐるーぶ てんねんおんせん わりびきけん
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
ぶれぜんと
プレゼントします。

わりびきけん けんしん う あと けっか も ほけんせんたー き ひと さ あ
割引券は 健診を 受けた後 結果を持って 保健センターに 来た人に 差し上げます。
(早く 来た 600人だけ)。

② 20歳以上の人へ(沼津市に 住んでいる人 全員)

とくていけんしん けんしん う けっか じゅしんけん ゆうだいぐるーぶ みせ も
特定健診や がん検診などを 受けた結果や 受診券を 雄大グループの 店に 持っていくと
ゆうだいぐるーぶ つか しょくじ けん えんぶん
『雄大グループで 使うことができる 食事の 券(500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 ひと
受けることができる人

30歳から 74歳の 沼津市 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 はがきを 送ります)

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 によろ しんぞう め けんさ えくくせんけんさ ちょうおんばけんさ
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

2023年8月1日から 2024年3月29日まで

わ 分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



ねん ど 2023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年間の保険料です。



(A) 基礎賦課額 ①+②+③(最高 650,000円)

医療の支給のために使われる保険料

① 所得割	2022年の全部の所得(※2)から基礎控除(※3)の430,000円を引いた残りの金額に7.34%をかけた金額
② 均等割	1人で年間26,000円
③ 平等割	1世帯(※4)で年間17,000円

(B) 後期高齢者支援金等賦課額 ④+⑤(最高 200,000円)

75歳以上の人の医療保険のために使われる保険料

④ 所得割	2022年の全部の所得から基礎控除の430,000円を引いた残りの金額に2.68%をかけた金額
⑤ 均等割	1人で年間12,700円

(C) 介護納付金賦課額 ⑥+⑦(最高 170,000円)

介護保険のために使われる保険料(40歳から64歳までの人が払う)

⑥ 所得割	2022年の全部の所得から基礎控除の430,000円を引いた残りの金額に2.27%をかけた金額
⑦ 均等割	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 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 賦課係に電話してください。055-934-4726



国民健康保険料の通知を送ります

7月中に、2023年度の保険料の金額が書かれた通知を送ります。

保険料は口座振替で払ってください。(※1)

銀行などの口座振替で払うには、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(※2)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をしてください。

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)

※1 口座振替…銀行の口座からお金を引くこと

※2 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。

き 決まった日	2023年					2024年		
	が 7月31日	が 8月31日	が 10月2日	が 10月31日	が 11月30日	が 1月5日	が 1月31日	が 2月29日

※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。収納係に聞いてください。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してください。055-934-4727



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。)

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』)

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』)

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

暑いときは酸っぱいものを食べてください

夏バテ(夏の暑さで体の調子が悪くなった状態のこと)を防ぐには、タンパク質(肉、魚)や、ビタミンと水分がたくさん入っている夏野菜(きゅうり、トマト、なす)を食べてください。酸っぱい味(レモンやうめぼしなど)を入れると、さっぱりして食欲が出ます。

<とり肉(おね肉)と きゅうりの 梅あえ>

材料(2人分)

- ・とり肉(おね肉) 1枚の半分
- ・片栗粉 大さじ2
- ・きゅうり 1本
- ・大葉(青じそ) 4枚
- ・うめぼし 1粒
- ・ポン酢醤油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・ごま 好きな量



1. とり肉を1口のお大きさに切って、片栗粉を周りにつける。
2. 鍋で水を沸騰させて、とり肉を3~5分茹でる。
3. 水に入れて冷やして、ペーパータオルで水をふく。
4. きゅうりはめん棒や包丁でたたいてから、長さ3cmに切る。
5. うめぼしは種をとってペーストにする。
6. 大葉はこまかく切るか、ちぎる。
7. うめぼしとポン酢醤油を混ぜてから、ごま以外を全部入れて、混ぜる。
8. 皿にのせて、上にごまをかける。



わからないことがあるときは保健センターに電話してください。 055-951-3480