



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

国保だより

やさしい日本語版 第28号
(国保だより第90号を もとに 作っています)

ねん がつはっこう
2024年 7 月 発行



もくじ

- P2 新しい保険証を送ります
- P4 2024 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 通知を送ります
- P6 特定健診を受けてください

この 国保だよりは 沼津市
国民健康保険課が 作りました。
分からないことが あるときは
電話して ください。
☎055-934-4725

あた ぽけんしょう おく
新しい 保険証を送ります

がつ ちゅう ぽけんしょう 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 ぽけんしょう ふじいろ ぽけんしょう
8月からは 新しい 藤色の 保険証を

つか
使ってください。

※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 くりーむいろ ぽけんしょう がつ
有効期限が「令和6年 7月 31日」と 書いてあるクリーム色の 保険証は 8月になったら
はさみで 切って 捨てるか 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 給付係に 電話してください。055-934-4725



こくみんけんこう ぽけん 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 ぽけん かいしゃ けんこう ぽけん はい こくみんけん
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
こう ぽけん て つづ じぶん か ぞく て つづ
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。
(マイナンバーカードを 持ってきて ください。)

かいしゃ けんこう ぽけん
会社の 健康保険を やめたとき
(こくみんけんこう ぽけん はい
国民健康保険に 入るとき)

- ☐ 『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』)

かいしゃ けんこう ぽけん はい
会社の 健康保険に 入ったとき
(こくみんけんこう ぽけん
国民健康保険を やめるとき)

- ☐ 『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』)
- ☐ 国民健康保険証

て つづ ば しょ し やく しょ かい こくみんけんこう ぽけん か し みんまどぐち じ む しょ
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

て つづ ひ げつよう び きんよう び しゆくじつ のぞ
手続きができる日：月曜日 から 金曜日 (祝日は除く)

て つづ じ かん ご ぜん じ ぶん ご ご じ ふん
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

マイナンバーカードを 保険証として 使ってください

今年の12月2日から新しい保険証を発行しなくなります。

これからはマイナンバーカードを保険証として使ってください。

※7月に届く新しい保険証は、来年（2025年）7月31日まで使うことができます。

マイナンバーカードを保険証として使うためには、登録が必要です。

登録する方法は3個あります。

①病院・薬局で登録する方法

持ち物：マイナンバーカード・暗証番号（数字4桁）

②セブン銀行のATMで登録する方法

持ち物：マイナンバーカード・暗証番号（数字4桁）

③マイナポータル（※）で登録する方法

必要なもの：スマートフォン（またはパソコンとカードリーダー）・
暗証番号（数字4桁）



マイナンバーカードを持っていない人・登録ができない人には、今持っている保険証の期限が切れる前に、保険証の代わりの証明を郵便で送ります。

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】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...

マイナンバーカードについていろいろなお知らせを見ることができる自分だけのインターネットサイトです。

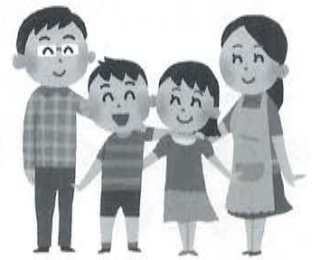
2024年度(※1)の国民健康保険料が決まりました

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	2023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7.00%をかけた金額
②均等割	1人で年間25,600円
③平等割	1世帯(※4)で年間16,800円

(B)後期高齢者支援金等賦課額④+⑤(最高220,000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	2023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	2023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日から次の3月31日までの1年間のこと。

※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費で暮らす人のグループ。

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、2024年度の保険料の金額が書かれた通知が届きます。
 保険料は口座振替で払ってください。(※1)口座振替には手続きが必要です。

- 【1.WEB】パソコンやスマートフォンから、手続きをしてください → 
- 【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、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)
- 【3.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。

※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。

	2024年					2025年		
決まった日	7月31日	9月2日	9月30日	10月31日	12月2日	1月6日	1月31日	2月28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 期限までに払わないと、保険証を市役所に返してもらったり、働いている会社に電話をする場合があります。
- 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 収納係に相談してください。



相談できる日	月曜日から金曜日(祝日は除く)
相談できる時間	午前8時30分から午後5時15分まで(通訳は午後5時まで)
通訳	英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語

※夜に相談できる日もあります。収納係に聞いてください。
 夜は、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

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 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 受けることができる人

さい さい ぬまづ し こくみんけんこう ほけん はい ひと
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

えん
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

ねん がつ にち
2024年 10月31日まで

じゅしんけん 受診券がないときや 分からないことがあるときは

ほけんせんたー でんわ
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 さいいじょう ひと ぬまづ し こくみんけんこう ほけん はい ひと
40歳以上の人へ (沼津市の 国民健康保険に 入っている人)

とくていけんしん う じょいランドグループの『天然温泉ざぶ〜んの 割引券』を
プレゼントします。

わりびきけん けんしん う あと けつか も ほけんせんたー き ひと さ あ
割引券は 健診を 受けた後に 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 さいいじょう ひと ぬまづ し す ひと ぜんいん
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 けつか 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
『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 受けることができる人

さい さい ぬまづ し こくみんけんこう ほけん はい ひと たいしやうひと
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

えん う びやういん ちが
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 えつくすせんけん さ ちやうおんばけん 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

ねん がつ にち ねん がつ にち
2024年 8月1日から 2025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 電話してください。055-934-4725

