



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こく ほ
国保だより

にほんごばん だい30ごう
やさしい日本語版 第30号
こくほ だいごう (国保だより第92号を もとに つくっています)

ねん がつはっこう
2025年3月発行



もくじ

- P2 国民健康保険の 手続きをして ください
こくみんけんこう ほけん てつづ
- P3 国民健康保険課からの お知らせ
こくみんけんこう ほけん か し
- P4 保険料は 決まった日までに 払ってください
ほけんりょう き ひ はら
- P5 体重を 毎日 測ってください
たいじゅう まいにち はか
- P6 2024年に 所得が なかった人は 連絡して ください
ねん しょとく ひと れんらく

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 作りしました。
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

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。

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『マイナンバーカード』
- 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。入国管理局で
 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『マイナンバーカード』
- 会社の健康保険に入った書類 (『加入
 証明書』か『加入連絡票』、資格確認書、
 資格情報のお知らせ)

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

国民健康保険に入る手続きや、やめる手続きは、マイナンバーカードを
 読み取る機能がついたスマートフォンからできます。マイナンバーカードと
 暗証番号(数字4桁と、アルファベットと数字6桁以上)が必要です。ぴっ
 たりサービス(マイナポータル)から手続きをしてください。



マイナポータル
 「さがす」のページ

「自治体を設定」から 静岡県 沼津市
 を設定 (設定済の場合は不要です)

「カテゴリから検索」から
 国民健康保険 を選択

国民健康保険の加入届 または
 国民健康保険の脱退届 を選択

国民健康保険課からの お知らせ

まいなんばんかーど ほけんしょう つか まいなほけんしょう
マイナンバーカードを 保険証として 使いましょう (マイナ保険証)

ねん がつ にち あたら ほけんしょう はっこう しゅうりよう
2024年12月2日で新しい保険証の 発行を 終了しました。

まいなんばんかーど ほけんしょう つか
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。

いま も ほけんしょう ほけんしょう か ゆうこうきげん つか
※今持っている 保険証は、保険証に 書いてある 有効期限まで 使うことがで
きます。

まいなんばんかーど ほけんしょう つか どうろく ひつよう
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。

どうろく ほうほう みつ
登録する 方法は 3つあります。

① 病院・薬局で 登録する 方法

も もの まいなんばんかーど あんしょうばんごう すうじ けた
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

も もの まいなんばんかーど あんしょうばんごう すうじ けた
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

ひつよう まいなんばんかーど すまーとふおん または パソコンと
必要なもの：マイナンバーカード・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
みることができる 自分だけの インターネットサイト です。



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



マイナ保険証の 使い方

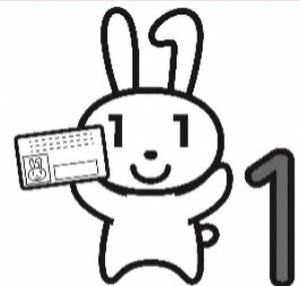
まいなほけんしょう つか かた かんたん
マイナ保険証の 使い方は とても 簡単です。

① 病院・薬局の 受付で、マイナンバーカードを
カードリーダーに 置きます。

② 顔認証 または 暗証番号 (数字4桁) を 入力します。

③ お医者さんが これまでの 病気や、飲んでいる薬を 調べてよいか、確認を
します。

これで 受付は 終わりです。マイナンバーカードを 忘れずに 持ち帰りましょう。



保険料は 決まった日までに 払ってください

■ 支払が、遅れると、保険料が増えることがあります。

■ 保険料を 決まった日までに 払わない人には、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 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、銀行にお金を払うことを案内したり、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付けてください。

■ 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。

相談が できる日	月曜日 から 金曜日 まで
相談が 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



■ 保険料の 支払には 口座振替を 使ってください。沼津市の ホームページが、この QR コードから 登録することができます。

沼津市ホームページ

- 市民のみなさんへ
- 国民健康保険
- Web 口座振替受付サービスについて
- Web 口座振替受付サービス申込サイト (外部リンク)



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



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

体重を毎日測ってください

「生活習慣病」になっても、はじめは自分で気づくことのできる症状がありません。体重を測ることは、自分の体の状態を知るために役立ちます。

ちょうどよい体重を知っていますか？

自分のちょうどよい体重を知っていますか？

BMI (ボディーマスインデックス) が 22 になる時の体重が、一番健康に過ぐすことができる状態とされています。

BMI の値を計算すると、自分の体重がちょうどよいかどうかわかります。

BMI : 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) =

BMI の値の基準は、年齢によって違います。

年齢	低体重 (やせている)	ちょうどよい	肥満 (太っている)
18歳から49歳	18.5より小さい	18.5から24.9	25.0以上
50歳から69歳	20.0より小さい	20.0から24.9	
70歳から	21.5より小さい	21.5から24.9	



食べ過ぎたり、運動が足りなかったりすると、肥満が問題になります。しかし、低体重(やせていること)も、寝たきりになる可能性が高くなるので、注意してください。

ちょうどよい体重を保つための生活

● 毎日体重を測ってください。

体重は毎日同じ時間に測ってください。朝起きて、トイレに行った後がおすすめです。

● 食事はバランスよく食べてください。

主食(米やパン、麺など)と、副菜(野菜やきのこ、海藻など)、主菜(肉や魚、卵、乳製品など)がそろうように、バランスを整えて食べてください。

● 毎日身体を動かしてください。

毎日、身体を動かすと、肥満や、筋肉の衰えを予防するのに役立ちます。無理をしないで、少しずつ始めてください。

● 1年に1回健診を受けてください。

病気にならないで、健康に過ごすために1年に1回、特定健診や、がん検診を受けてください。



2025年度の特定健診とがん検診の実施予定：2025年6月9日～10月31日
2025年6月のはじめに受診券を送ります。詳しい内容は、沼津市のホームページをご覧ください。



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

2024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。保険料が安くなること があります。

確定申告をする 必要がない人

2024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

ちょうどよい体重を保つために 役立つ おかず “蒸し奴”

材料（1人分）

- 厚揚げ 2分の1枚（100g）
- もやし 4分の1袋（50g）
- スプラウト 2分の1株（10g）
- ★オイスターソース 小さじ2分の1
- ★しょう油 小さじ2分の1
- ★酢 小さじ1
- ラー油、黒こしょう お好みで

作り方

- 1 オープンシートを広げて厚揚げをのせる。
厚揚げの上にもやしをのせて、オープンシートで包む。
- 2 1を電子レンジ（600Wで1分30秒）か蒸し器で蒸す。
（目安は、もやしに火が通って、厚揚げが温くなるまで。）
- 3 スプラウトを洗う。
★を合わせてから、かけて混ぜ合わせる。
- 4 2のクッキングシートを開いて
3をのせる。お好みで、ラー油と黒こしょうをかける。



- 厚揚げを絹ごし豆腐にかえると、エネルギー（カロリー）が半分に なります。
- オイスターソースをコチュジャンにかえると、辛味が少し 加わります。