

国民健康保険通信



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-21159

国民健康保険の加入・脱退には届出が必要ですよ！

国民健康保険（以下、国保）に加入する場合、または脱退する場合には、早めに届けてください。

◆加入について

国保は、手続きした日からの加入とはならず、これまで加入していた健康保険を喪失した日に遡って加入します。加入した月から国民健康保険税（以下、国保税）が課税されます（請求は加入手続き月の翌月からです）。

○ 離職した場合、在職中の健康保険を最長2年間継続できる「任意継続健康保険」を選択することもできます（離職日の翌日から20日以内に手続きが必要です。保険によつては制度がない場合もあります）。

○ 保険税（料）の算出方法が国保とは異なりますので、加入手続き前に比較し、どちらの健康保険が良いかの検討をお勧めします。国保税額は窓口で試算できます。

○ 解雇や倒産などの非自発的失業者の国保税を軽減する制度があります。詳しくはお問い合わせ下さい。

◆脱退について

国保の脱退を届け出ない場合には、国保税が課税されたままとり、新しい保険の保険税（料）と二重に請求されることとなります。届出後、国保税の再計算を行います。

いずれも自動的に切り替えとはなりませんので手続きをお願いします。



◆国保の加入に必要なもの

・以前の健康保険を喪失したことがわかる書類（離職票・資格喪失証明書・雇用保険受給資格者証など）
・顔写真付の身分証明書（免許証・パスポート・障害者手帳など）
※身分証明書がない場合には、国民健康保険証は郵送します。

◆国保の脱退に必要なもの

・新しい社会保険証（加入者全員分）
・国民健康保険証（加入者全員分）

メタボリックシンドローム該当者の割合・ワースト1位が5年連続。脱メタボへの道とは…

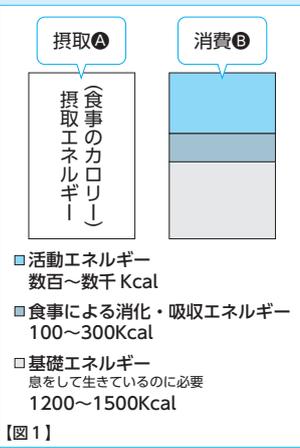


健診の結果から生活を見直し、健康を守りましょう

先月号でお知らせしたように、25年度の健診結果ランキングで、多く市はメタボリックシンドローム該当者（メタボ）の割合が県内で5年連続ワースト1位になりました。

メタボとは「肥満^①内臓脂肪が多い」こと。これは、自分の活動量（活動エネルギー）以上に多く食べている（摂取エネルギー）とエネルギー過剰になり、脂肪に形を変えて、内臓脂肪として貯まってしまうことです。メタボになると、動脈硬化が進み、糖尿病や高血圧、腎臓病などになり、命にかかわる病気を招くこともあります。

私たちのエネルギー収支は、図1のようになっています。摂取エネルギー



メタボ脱出プログラム



- ★テーマ：メタボがなぜ悪い？
- ★講師：門田しず子保健師（兵庫県在住）
- ★日程：9月30日(火) 14時～15時30分
- ★場所：母子健康センター
- ★持参するもの：平成26年の特定健診の結果、電卓、筆記用具
- ★申込先：健康増進課 ☎ 75-3355
- ★9月22日(月)までにお申し込みください！参加無料です!!

◆問い合わせ

該当者には通知しますが、ご本人でも申し込みできます。健康増進課 ☎ 75-3355