

手続きはお早めに

1002212 1010651

国民健康保険の加入や脱退について

就職や退職などによる国民健康保険(国保)の加入や脱退には、届け出が必要です。異動のあった日から**14日以内**に手続きを済ませてください。

届出が必要なとき	手続きに必要なもの
加入(※1) 他の市町村から転入	転出証明書
職場の健康保険を脱退、またはその扶養家族から外れた	社会保険離脱証明書
子どもが生まれた	母子健康手帳
他の市町村に転出	国保の保険証
脱退 職場の健康保険に加入、またはその扶養家族になった	国保の保険証/加入した保険の保険証
死亡	国保の保険証
その他 住所、世帯主、氏名などの変更	世帯全員の保険証
修学のため別に住所を定める(※2)	国保の保険証/在学証明書
保険証を紛失・破損	身分を証明するもの

- ※1 届け出が遅れても国保税は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼって納める必要があります
- ※2 毎年4月に更新の手続きが必要です。学生でなくなった場合は速やかに届け出てください
- ※3 通知カードに記載された住所や氏名などが住民票と一致している場合に限り、マイナンバーを証明することができます
- ※4 運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、療育手帳、在留カードなどです。これ以外のものを持参する場合は、事前に国保年金課へ確認してください

問合せ 国保年金課国保係☎内線3134/白沢支所生活係☎内線7848/利根支所生活係☎内線7916

■マイナ保険証を利用しましょう

現在の保険証は、12月2日以降、発行廃止となります。マイナ保険証の利用には下記のようなメリットがありますので、お早めにマイナンバーカードの申請や保険証の利用登録をお願いします。

- ・より良い医療を受けることができる
- ・オンラインで医療費控除がより簡単になる
- ・病院窓口にて限度額認定証の持参が不要になる
- ・医療費が節約できる など

▼マイナンバーカードの申請や保険証の利用登録
右の二次元コードより



▼保険証について

- ・令和6年度の保険証の一斉更新(7月31日切り替え)は今までどおり行います
- ・12月2日以降、マイナ保険証を保有しておらず、有効期限が切れる人(高齢受給者証または後期高齢者医療への切り替えなど)へは、「資格確認書」を交付します

※有効期限前に転職、転居などで加入している医療保険が変更となる場合は、変更された日から使用できなくなります

手続き方法をご確認ください

1001876

後期高齢者医療制度について

問合せ 国保年金課医療年金係☎内線 3136

保険証の有効期限は7月31日(水)までです。8月から使用する保険証は7月中に、新たに75歳になる人へは誕生月の前月までに郵送します。受診時は医療機関の窓口必ず提示してください。

●高額療養費

1カ月の医療費が高額になった場合には、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。初めて該当したときは申請書が郵送されるので、国保年金課へ提出してください。

●高額介護合算療養費

医療保険と介護保険における1年間(毎年8月~7月)の自己負担の合算額のうち、限度額を超えた分が、高額介護合算療養費として支給されます。

●限度額適用・標準負担額減額認定証

入院や外来の1カ月当たりの自己負担限度額は所得によって異なります。「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院の窓口に

提示することで、認定を受けた限度額までの負担となります。

●4月から保険料の仮徴収開始

今年2月の保険料が年金から天引きされた人は、その額と同額が8月まで年金から仮徴収されます。その他の人は、令和5年度の保険料を基に暫定保険料(仮徴収額)を算出し、4月と6月に納付します。8月の本算定で令和6年度の保険料額が確定し、仮徴収で納めた残りをその後納付します。

●期限内に納付を

保険料を滞納すると短期被保険者証が交付されたり、延滞金が加算されたりします。

●不審な電話や訪問にご注意

市役所や公的機関が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話があったときは、警察署または消費生活センターに問い合わせてください。

引越しの際は住所の異動手続きを忘れずに

転出・転入・転居などの住所の異動届

転出や転入、転居などの住所の異動届は、国民健康保険や国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。入学、就職、転勤などにより市外へ転出する場合は、転出予定日が決まりましたら、早めに転出届を提出してください。市内での住所異動や市外から本市へ住所を異動する人は、新住所に住み始めてから**14日以内**に手続きを済ませてください。

■手続きに必要なもの

免許証などの本人確認書類/マイナンバーカード(持っている人)/印鑑登録証(印鑑登録者で転出の場合)/国民健康保険証(該当者) など

●転出届はオンラインでも届出可能

利用できる人 電子証明書が有効なマイナンバーカードを持っていて、日本国内での引っ越しをする人
転入時の持ち物 マイナンバーカードと転出届出時に使用した暗証番号(4桁と6桁以上の2種類)
※詳しくは、デジタル庁HPまたはマイナポータルサイトをご覧ください



オンライン届出
デジタル庁 HP



オンライン届出
マイナポータルサイト

●休日窓口を開設

開設日時 3月31日(日)、4月7日(日)午前9時~午後1時
開設場所 市民課・国保年金課(テラス沼田3階)

取扱業務 住所異動、市民課で発行する各種証明、マイナンバー関連業務、国民健康保険、後期高齢者医療、福祉医療など

※パスポート、年金業務については、取り扱いできません
※戸籍の届出については、預かりのみ

※マイナンバーカード交付案内の交付場所が、白沢・利根支所の人で、休日窓口での受け取りを希望する人は、開設日の5日前までに市民課へ連絡

●証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの人は、住民票の写しや印鑑登録証明書などをコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機から取得することができます。窓口の手数料より50円割引になります。

問合せ 市民課市民窓口係☎内線3003・3004・3009

しっかり体を動かしたい人向け

1010913

リズム貯筋教室



リズム運動(有酸素運動)と筋トレを交互に行い、脳トレも交えながら楽しく体を動かします。しっかり体を動かしたい人向けですが、ご自分のペースで運動を行う事もできます。

とき 4月17日~6月26日の水曜日(5月1日を除く、全10回)午後2時30分~3時30分(受付:午後2時)

ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 ミズノウエルネス沼田 運動指導員

対象 運動制限のない、おおむね65歳以上の市民

定員 20人(教室に初めて参加する人を優先して抽選)

参加費 無料 申込期間 3月6日(水)~29日(金)

その他 参加の決定は、4月1日(月)以降に発送

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168

参加者を募集します

1010611

令和6年度 ポジティブトレーニング



1年かけて運動習慣をつけていきます。みんなでポジティブトレーニングを楽しみましょう。

とき 4月18日~来年3月13日の木曜日(8月、年末年始などを除く、全38回)午前10時(受付:午前9時45分)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 筋トレ、レクリエーション、スローエアロビック、

体力測定、脳トレ、医療専門職による講話・相談

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員など

対象 ①おおむね65歳以上で運動制限のない市民②体力の維持向上を目指し、1年間の教室に参加できる市民

定員 40人(先着順) 参加費 無料

申込期間 3月6日(水)~29日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168