

届け出は14日以内に

国民健康保険への加入、または脱退の届け出は、会社などの健康保険を脱退または加入した日から14日以内に行うことになっています。

届け出に必要なもの

- ① 国保に加入するとき 健康保険等資格喪失証明書、年金手帳、印鑑、運転免許証などの本人確認書類
- ② 国保をやめるとき 会社

などの健康保険証、国保の保険証

届け出が遅れると

- ① さかのぼって国民健康保険税を納めたり、健康保険料(税)を二重に支払うこととなります。
- ② 健康保険がない間の医療費は全額自己負担となります。

付が国保と異なる場合がありますので、詳しくは、勤務先の健康保険事務担当者にお尋ねください。

協会けんぽ(全国健康保険協会)を任意継続する場合の要件

任意継続も選択できる

- ① 協会けんぽの資格を喪失する日までの間に継続して2か月以上被保険者期間がある
- ② 資格を喪失した日から20日以内に手続きする

詳しい手続き方法や納める保険料の金額などは、全国健康保険協会ホームページで確認ください。
URL <http://www.kyokai-kenpo.or.jp/>
※協会けんぽ以外の健康保険組合などの加入者は、加入している健康保険組合などにお尋ねください。



手続きは14日以内。国保税などについてもお気軽にご相談ください

迷った場合は相談を

市では、国保に加入した場合の保険税額の試算を行っています。任意継続をするか、国保に加入するか迷った場合はご相談ください。
なお、相談をされる場合は、源泉徴収票や確定申告書の

控えなど、所得額の分かるものをご準備ください。

医療費の本人請求

会社などの健康保険に加入しているのに、国保の保険証を使った場合は、国保が支払った医療費を返還しても

らうこととなります。会社などの健康保険に加入した場合は、国保の保険証を必ず返還してください。

問い合わせ
糸島市国保年金課
☎(332)2071

国民健康保険の一部負担金

70歳から74歳までの人の1割負担据え置き

法令の改正により、病院などで支払う一部負担金の割合が、平成24年3月31日(土)まで1割のまま据え置かれることになりました。

高齢受給者証の更新

一部負担金の1割負担据え置きに伴って、4月以降に使用する「国民健康保険高齢受給者証(白色)」を3月下旬、世帯主あてに普通郵便で郵送します。
4月以降になって病院などで受診するときは、新しい高齢受給者証を使用して

人で、現在「2割(3月31日(木)までは1割)」と記載された高齢受給者証を持っている人。

有効期限 7月31日(日)

※8月1日(月)以降の高齢受給者証は、前年中の所得金額などにより負担割合の判定を行い、7月下旬に送付します。

3割負担者は更新なし

一部負担金の割合が3割になっている人は、今回は変更がありませんので、高



齢受給者証は郵送しません。「3割」と記載された高齢受給者証を持っている人は、現在お持ちの高齢受給者証を、そのまま引き続きご使用ください。

問い合わせ
糸島市国保年金課
☎(332)2071

健康づくり

～血管を守ろう～



特定健診はまだ間に合います

現在、糸島市国民健康保険の加入者を対象とした「平成22年度特定健康診査」を行っています。
今年度、まだ受診していない人は、医療機関で3月末まで受診できます。
昨年8月末までに受診していない人に送付した「個別特定健康診査へのご案内」を確認してください。

生活習慣改善への第1歩を踏み出そう

生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどありません。それを早く発見するために「健診」があります。そして、健診結果をとおりして、食事や運動など日々の生活を振り返ってみることがたいせつです。健康な毎日を過ごすためにも「特定健診」を活用してください。

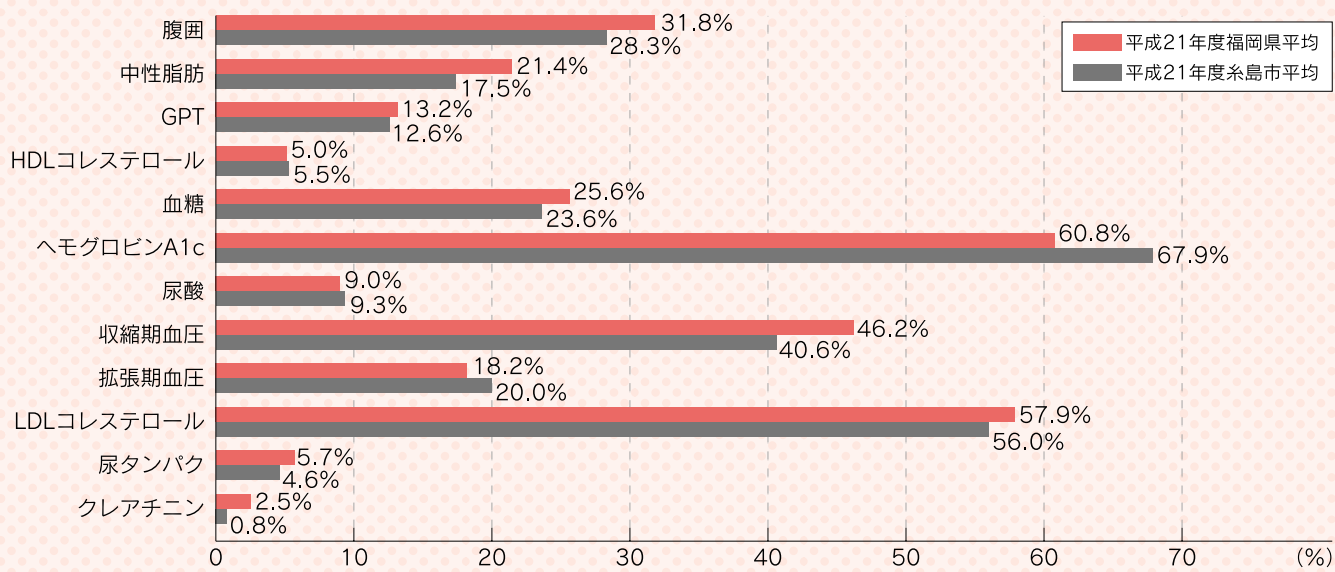
糸島市には糖尿病予備軍が多い

昨年度の市の特定健康診査結果を、福岡県の結果と比較(図①)しました。特徴的なのは「ヘモグロビンA1c(※1)」の値が高い人が、県平均と比較して多い(要注意者が多い)ということです。
つまり、食後の血糖値が下がりにくいタイプの人が、多いのではないかと考え

られます。
また、血管を傷つける材料である「尿酸」や「LDL(悪玉コレステロール)」の要注意者も多く、動脈硬化になりやすい要因を持っている人が増えていることがうかがえます。

問い合わせ
糸島市健康づくり課
☎(332)2069

図① 特定健診の項目別要注意者の割合



※1…ヘモグロビンA1cとは、赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)とブドウ糖がくっついたもの。一度くっつくとならぬため、この値で、過去1～2か月の血糖の状態が分かり、糖尿病の診断に用いられる項目。正常値は5.2%未満。