

職場の健康保険に加入している人や生活保護の受給者以外の人は、原則として、国民健康保険に加入しなければいけません。

職場の健康保険を脱退した場合や新しく健康保険に加入した場合など、国民健康保険への加入や脱退は14日以内に届け出が必要です。

【届け出方法など（別表）】
届け出をしなければならず、遅れたりすると、不利益を被ることがあります。

【加入の届け出が遅れると】
国民健康保険税

病院にかかっていなくても、保険税は加入の届け出をした月からではなく、国保に加入すべきであった月（最大3年）までさかのぼって納付し

わが国は、国民皆保険制度を導入しており、国民のすべてが、何らかの健康保険制度に加入することが法律で義務付けられています。

国民健康保険 届け出は お済みですか

加入・脱退の
手続きは
14日以内に

国民健康保険

なければいけません。

この保険税は、原則的には一括納付してもらいます。届け出が遅れた期間が長ければ、一括納付する保険税の金額が高額になります。

【医療費】
届け出が遅れた期間に支払った医療費は、全額が自己負担となる場合があります。また、保険証を提示せずに受診した場合、医療費を10割以上支払わなくてはならないこともあります。

【脱退の届け出が遅れると】
国民健康保険税

脱退の届け出がないと、国民健康保険の被保険者ではなくなることがわかりません。そのため、保険税がかり続けることになります。

国民健康保険への加入と脱退

加入と脱退	こんなとき	届け出に必要なもの
国民健康保険に加入	職場の健康保険を脱退した	職場の健康保険の資格喪失証明書 ※1
	職場の健康保険の扶養から外れた	職場の健康保険の資格喪失証明書 ※1
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
国民健康保険を脱退	職場の健康保険に加入した	国保と職場の両方の保険証、医療証 ※2
	職場の健康保険の扶養に入った	国保と職場の両方の保険証、医療証 ※2
	生活保護を受けるようになった	保護開始決定通知書

※1 資格喪失証明書は健康保険を脱退した日にちを証明するもので、職場または加入されていた健康保険が発行します。
※2 医療証は、70歳以上の方が持つ高齢受給者証や、高額医療のときに使う限度額適用認定証などです。

別の健康保険に加入して
いながら国民健康保険証を
使って医療を受けた場合には、

「きららの湯」入湯料割引証

高齢者のみなさんへ（シニアカード）のご案内

健康ふれあい施設二丈温泉「きららの湯」では、市の健康対策事業の一環として高齢者のみなさんへの入湯料およびプール利用料の割引証の発行を行っています。

申し込みをされるときは住所、年齢が分かるもの（健康保険証や免許証など）をご持参ください。

対象者 市内にお住まいの65歳以上の人（今年の誕生日で65歳になる人はその翌月から）

受付場所 きららの湯

割引金額 ●入湯料、プール利用料各500円を各300円に

●入湯・プール共通利用料800円を600円に

※いずれも1日1回平日のみ利用できます。（土日、祝日は除く）

問い合わせ 二丈温泉きららの湯 ☎(325)1126



きららの湯でリフレッシュ

国保が負担した7割分の医療費を返還していただくこととなります。

届け出先 市役所本庁国保年金課、または、二丈支所・志摩支所総合窓口課。

任意継続被保険者制度
職場の健康保険を脱退し、その健康保険の加入期間が2か月以上ある場合は、その健康保険を最大2年間、任意で継続することができます。

詳しい手続き方法は、職場や加入していた健康保険組合などにお尋ねください。

外国人も加入
外国人登録をして1年以上日本に滞在する人で、職場の健康保険に加入していない場合は、国民健康保険に加入しなければいけません。

問い合わせ
糸島市国保年金課
☎(332)2071

受講生募集

いとしま健康大学

平成22年度いとしま健康大学の入学式を開催します。入学を希望する人は、市役所健康づくり課まで電話でお申し込みください。

入学式の開催

開催日 4月20日（火）

開催場所 健康福祉センター

あごら1階視聴覚室

実施内容

【入学式】13時30分から14時まで

【入学説明会】14時から14時30分まで

【個別面談】14時40分から終了まで

※個別面談が終わった順に終了となります。

【必要物品】筆記用具、スケジュール帳、健診結果（お手元にある人のみ）

【参加費】無料

※必要に応じて、材料費などの自己負担があります。

【各講座について】（別表）

※各講座の申し込みは、入学説明会後の個別面談で受け付けます。

※申し込みが定員を超えた場合は、抽選になります。

※各講座の実施場所は、下表のとおり、それぞれに異なりますので、入学説明会で確認してください。

申し込み・問い合わせ

市役所健康づくり課

☎(332)2069



男性も調理を学んで、健康づくり

糸島健康大学の講座内容など

講座名	主な内容	日程	時間	実施回数	実施場所	定員
運動基礎講座	健康づくりのための運動について、講義や実技指導	①5月14日（金）から7月30日（金）まで 毎週金曜日 ②10月1日（金）から12月17日（金）まで 毎週金曜日	13時30分から15時30分まで	12回	健康福祉センターあごら	40人 （1クラス20人×2クラス）
水中運動講座	健康づくりのための水中運動について実技指導	①6月2日（水）から8月18日（水）まで 毎週水曜日 ②9月8日（水）から12月1日（水）まで 毎週水曜日	10時30分から12時00分まで	12回	きららの湯	30人 （1クラス15人×2クラス）
水中運動サポーター講座	水中運動の効果について学習し、普及するボランティアを養成する講座	10月8日（金）から11月26日（金）まで 毎週金曜日	10時30分から12時00分まで	8回	きららの湯	15人
栄養講座	食生活改善について講義や調理実習を通して学習する講座	6月2日（水）から11月11日（木）まで 月2回程度	9時30分から12時00分まで	12回	健康福祉センターあごら	20人
男性の料理講座	料理初心者の男性を対象とした健康な食生活についての講義と調理実習	5月14日（金）から7月23日（金）まで 毎月3回程度	9時30分から12時00分まで	10回	健康福祉センターあごら	20人
生活習慣病予防講座	生活習慣病に関する知識や予防法について学習する講座	①〈平成23年〉1月14日（金）から2月18日（金）まで 毎週金曜日 ②〈平成23年〉2月25日（金）から3月18日（金）まで 毎週金曜日	13時30分から15時30分まで ※調理実習のときのみ、9時30分開講。	4回 または5回	健康福祉センターあごら	40人 （1クラス20人×2クラス）
介護予防講座	介護予防について学習するとともに、地域で活動するボランティアを養成する講座	6月8日（火）から12月15日（水）まで 月2回程度	13時30分から15時30分まで	14回	介護予防センターはつづつ館	20人