



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ 国保だより

やさしい日本語版 第16号
にほんごばん だいごう
(国保だより第78号をもとに作っています)

ねん がつはっこう
2020年7月発行



もくじ

- P2 特定健診を受けてください
- P3 新しい保険証が届きます
- P4 2020年度の国民健康保険料が決まりました
- P5 国民健康保険料の通知が届きます
- P6 新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

この国保だよりは沼津市
国民健康保険課が作りました。
分からないことがあるときは
電話してください。

☎ 055-934-4725



新型^{しんがた}コロナウイルス^{ころなういる}感染症^{いんそくせんしやう}が 広^{ひろ}がると 健診^{けんしん}の 内容^{ないよう}や 受^うけることができる 期間^{きかん}が 変^かわるこ^こが
あります。保健^{ほけん}センタ^{せんたー}か 給付^{きゅうふ}係^{がかり}に 電話^{でんわ}してください。

とくていけんしん う 特定健診を 受けて ください

とくていけんしん びょうき
特定健診は、病気になるための、または 早^{はや}く 見^みつけるための 検査^{けんさ}です。

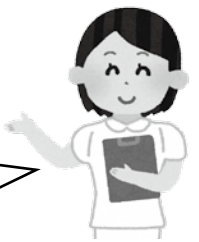
受^うけることができる 人^{ひと} 40 歳^{さい}から 74 歳^{さい}の 沼津市^{ぬまつし}の 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}っている人^{ひと}
(6 月^{がつ}の 初^{はじ}めに 受診券^{じゅしんけん}を 送^{おく}りました)

りよう きん
料 金 800 円^{えん}

ない よう
内 容 血液^{けつえき}、尿^{にょう}、心臓^{しんぞう}、目^めなどの 検査^{けんさ}

受^うけることができる 期間^{きかん} 2020 年^{ねん} 10 月^{がつ} 31 日^{にち}まで

じゅしんけん とど
受診券^{じゅしんけん}が 届^{とど}かないときや 分^わからないこ^こがあるときは 保健^{ほけん}センタ^{せんたー}に
電話^{でんわ}してください。055-951-3480



とくていけんしん う わりびきけん 特定健診などを 受けて 割引券を もらって ください

① 40 歳^{さい}から 49 歳^{さい}の人^{ひと}へ (沼津市^{ぬまつし}の 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}っている人^{ひと})
特定健診^{とくていけんしん}を 受^うけると ジョイランドグループ^{じょいらんどぐるーぷ}の 『天然温泉ざぶ〜ん 50%割引券^{てんねんおんせん わりびきけん}』を プレゼント
します。

割引券^{わりびきけん}は 健診^{けんしん}を 受^うけた後^{あと} 保健^{ほけん}センタ^{せんたー}から 送^{おく}ります (早^{はや}く 受^うけた 600 人^{にん}だけ)。

② 20 歳^{さい}以上^{いじょう}の人^{ひと}へ (沼津市^{ぬまつし}に 住^すんでいる人^{ひと} 全^{ぜん}員^{いん})
特定健診^{とくていけんしん}や がん検診^{けんしん}などの 受^うけた結果^{けつが}や 受診券^{じゅしんけん}を 雄大グループ^{ゆうだいぐるーぷ}の 店^{みせ}に 持^もってい^いくと
『雄大グループ^{ゆうだいぐるーぷ}で 使^{つか}うことができる 食事^{しょくじ}の 券^{けん} (500 円^{えん}分^{ぶん})』を もらうこ^こが でき^{でき}ます。

にんげん どっく う 人間ドックを 受けて ください

にんげん どっく とくていけんしん
人間ドックは、特定健診よりも 細^{こま}かい 検査^{けんさ}です。

受^うけることができる 人^{ひと} 30 歳^{さい}から 74 歳^{さい}の 沼津市^{ぬまつし}の 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}っている人^{ひと}で 対^{たい}象^{しょう}の人^{ひと}
(受^うけるこ^こが できる人^{ひと}には、7 月^{がつ}の 終^おわりに はがき^{はがき}が 届^{とど}きます)

りよう きん
料 金 10,000 円^{えん}くらい (受^うける 病^{びょう}院^{いん}で 違^{ちが}います)

ない よう
内 容 血液^{けつえき}、尿^{にょう}、心臓^{しんぞう}、目^めなどの 検査^{けんさ}、エックス線^{えっくすせん}検査^{けんさ}、超^{ちやう}音^{おん}波^ぱ検査^{けんさ}など

受^うけることができる 期間^{きかん} 2020 年^{ねん} 8 月^{がつ} 1 日^{にち}から 2021 年^{ねん} 3 月^{がつ} 31 日^{にち}まで

わ 分^わからないこ^こがあるときは 給付^{きゅうふ}係^{がかり}に 電話^{でんわ}してください。055-934-4725



あたら ほんけんしょう とど 新しい 保険証が 届きます

がつちゅう ほんけんしょう せたいぬし とど
7月中に 保険証が 世帯主 (※) に 届きます。

がつ あたら くりーむいろ ほんけんしょう
8月からは、新しい クリーム色の 保険証を

つか
使ってください。

※ せたいぬし … せたい だいいょう ひと
世帯主 … 世帯を 代表する人



こくみんけんこう ほけん てつづ 国民健康保険の 手続きを してください

かいしゃ けんこう ほけん やめたとき、かいしゃ けんこう ほけん はい
会社の 健康保険を やめたとき、会社の 健康保険に 入ったときは、国民健康保険の
てつづ じぶん かぞく めまづ しやくしょ し しみんまどぐちじ むしよ てつづ
手続きを してください。自分か 家族が 沼津市役所か 市民窓口事務所で 手続きを します。
も もの つぎ
持ち物は、次の とおりです。

かいしゃ けんこう ほけん こくみんけんこう ほけん はい 会社の 健康保険を やめたとき (国民健康保険に 入るとき)

- いんかん
印鑑
- まいなんぼー つうち かーど
マイナンバー (通知) カード
- ざいりゅうかーど (※) か うんてんめんきょしょう
『在留カード (※)』か 『運転免許証』
- かいしゃ けんこう ほけん やめた しょるい だつたい
会社の 健康保険を やめた 書類 (『脱退
しょうめいしょ か だつたいれんらくひょう
証明書』か 『脱退連絡票』)

わ
分からないことがあるときは
きゅうぶがかり でんわ
給付係に 電話してください。

055-934-4725



かいしゃ けんこう ほけん はい こくみんけんこう ほけん 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)

- いんかん
印鑑
- まいなんぼー つうち かーど
マイナンバー (通知) カード
- ざいりゅうかーど (※) か うんてんめんきょしょう
『在留カード (※)』か 『運転免許証』
- こくみんけんこう ほけん ほけんしょう
国民健康保険の 『保険証』
- かいしゃ ほけんしょう けんこう ほけん はい
会社の 『保険証』か 健康保険に 入った
しょるい かにゅうしょうめいしょ かにゅうれんらくひょう
書類 (『加入証明書』か 『加入連絡票』)

わ
分からないことがあるときは
ふ がかり でんわ
賦課係に 電話してください。

055-934-4726



なが あいだ がいこく い こくみんけんこう ほけん てつづ
長い間 外国へ 行くときは 国民健康保険を やめる 手続きを してください。

※ ざいりゅうかーど … にちじょう にほん がいこくじん も かーど にゅうこくかんりきょく
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。

ねん ど 2020年度（※1）の 国民健康保険料が 決まりました

ほけんりょう つぎ き 保険料は、次のとおり 決めています。

(A) + (B) + (C) = 1年間の ねんかん ほけんりょう 保険料です。



(A) きそふかがく 基礎賦課額 ①+②+③+④ (最高 610,000円)

いりょう しきゅう 医療の 支給のために つか ほけんりょう 使われる 保険料

① 所得割	2019年の 全部の 所得 (※2) から 基礎控除 (※3) の 330,000円を 引いた 残りの 金額に 7.74%を かけた 金額
② 資産割	2020年度の 固定資産税 (※4) に 9.00%を かけた 金額
③ 均等割	ひとり ねんかん 1人で 年間 23,000円
④ 平等割	1世帯 (※5) で 年間 15,700円

(B) こうきこうれいしゃしえんきんとうふかがく 後期高齢者支援金等賦課額 ⑤+⑥ (最高 190,000円)

さいいじょうひと いりょうほけん 75歳以上の人の 医療 保険のために つか ほけんりょう 使われる 保険料

⑤ 所得割	2019年の 全部の 所得から 基礎控除の 330,000円を 引いた 残りの 金額に 2.68%を かけた 金額
⑥ 均等割	ひとり ねんかん 1人で 年間 12,700円

(C) かいごのうふきんふかがく 介護納付金賦課額 ⑦+⑧ (最高 160,000円)

かいごほけん 介護保険のために つか ほけんりょう 使われる 保険料 (40歳から 64歳までの人が 払う)

⑦ 所得割	2019年の 全部の 所得から 基礎控除の 330,000円を 引いた 残りの 金額に 2.27%を かけた 金額
⑧ 均等割	ひとり ねんかん 1人で 年間 14,200円

※1 年度… 4月1日から 来年の 3月31日のこと。

※2 所得… 収入 (もらった お金) から、経費 (その お金を もらうために 使った お金) を 引いたもの。

※3 基礎控除… 所得から 引く、決まった 金額。

※4 固定資産税… 土地や 家などを 持っている人が 払う 市の 税金。

※5 世帯… 同じ 家で 一緒に 生活する人の グループ。

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



国民健康保険料の通知が届きます

7月中に、2020年度の保険料の金額が書かれた通知が届きます。一緒に入っている納付書で保険料を払ってください。

銀行などの口座を持っている人は、口座から自動で払うことができます。

銀行などの口座から自動で払うには、手続きが必要です。

【1. 郵送】一緒に届いたはがき(口座振替依頼書)に、世帯主(※)の口座を書いて、市役所へ送ってください。

【2. 直接】世帯主の口座のある銀行などへ行って手続きしてください。

持ち物：国民健康保険の『保険証』か『保険料の通知』、口座を作ったときの印鑑、口座番号の分かるもの(通帳や銀行などのカードなど)

※世帯主…世帯を代表する人。



分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

国民健康保険料を必ず決まった日までに払ってください

国民健康保険に入っている世帯の世帯主は、国民健康保険料を必ず決まった日までに払ってください。

決まった日	2020年					2021年		
	7/31	8/31	9/30	11/2	11/30	1/5	2/1	3/1

※1年間の保険料は8回に分けて払います。

Q 保険料を決まった日までに払わないとどうなりますか？



A 支払いが遅くなると、保険証を使うことができる期間が短くなる場合があります。また、保険料を払わないと、保険証を市役所に返してもらおう場合があります。

Q 保険料を払うことができないときはどうすればいいですか？



A 国民健康保険課 収納係に相談してください。

相談できる日	月曜日から金曜日
相談できる時間	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

※夜や休みの日に相談できる日もあります。収納係に聞いてください。夜や休みの日は、通訳はいません。



分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

新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

しょうびょうて あてきん

傷病手当金がもらえることがあります



ぬまづ し こくみんけんこう ほけん はい かいしゃ
沼津市の国民健康保険に入っていて、会社などに
やと ひと しんがたころなういるすかんせんしょう
雇われている人が、新型コロナウイルス感染症に
なつて しんがた
なったか、熱が出て新型
ころなういるすかんせんしょう
新型コロナウイルス感染症になったかもしれないときに、仕事を休んで、お金が
もらえなくなつたときには しょうびょうて あてきん
傷病手当金がもらえることがあります。

しょうびょうて あてきん てつづ ひつよう てつづ きゅうふがかり
傷病手当金をもらうには手続きが必要です。手続きするときは給付係に
でんわ
電話してください。



わ
分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

こくみんけんこう ほけんりょう やす

国民健康保険料が安くなることがあります

しんがたころなういるすかんせんしょう しゅうにゆう かね すく
新型コロナウイルス感染症のために 収入（もらったお金）が少なくなった
こくみんけんこう ほけんりょう やす
ときに、国民健康保険料が安くなる場合があります。

てつづ しゅうにゆう わ しよるい ひつよう じぶん ほけんりょう やす
手続きするときは収入の分かる書類が必要です。自分の保険料が安くなるか
し ふかがかり でんわ
知りたいときは 賦課係に電話してください。

わ
分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



ほけんりょう はら

保険料を払うことができないときは相談してください

しんがたころなういるすかんせんしょう ほけんりょう はら
新型コロナウイルス感染症のために 保険料を払うことができないときは、
しゅうのうがかり かなら そうだん
収納係に必ず相談してください。



わ
分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