



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ  
**国保だより**

にほんごばん だい27ごう  
やさしい日本語版 第27号  
こくほ だいごう  
(国保だより第89号を もとに つくっています)

ねん がつはっこう  
2024年3月発行

けんこう すとれす じょうず つきあかた  
**こころの健康～ストレスとの上手な付き合い方～**



もくじ

- P4 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
- P5 ほけんりょう ひ まった ひ まではら  
保険料は 決まった日までに 払ってください
- P6 ねん しょとく ひと れんらく  
2023年に 所得が なかった人は 連絡してください

こくほ ぬまづし  
この 国保だよりは 沼津市  
こくみんけんこう ほけんか つく  
国民健康保険課が 作りしました。

わからないことが あるときは  
でんわ  
電話して ください。

☎055-934-4725

## ストレスをためないで過ごしてください

ストレスは、みんなが感じます。嫌なことや、悲しいことのほかに、うれしいことや楽しいこともストレスの原因になります。春は、学校や仕事など1年で1番生活が変わる季節です。生活が変わることによる心配や忙しさから、いつもよりもストレスを受けやすくなります。

## ストレスのサインに気づいてください

ストレスが大きくなり長く続くことで、こころや体の調子が悪くなります。自分のストレスに早く気づいてください。

### 〈からだのサイン〉

- 頭・肩・腰が痛い
- 眠れない
- お腹が空かない
- 体重が減った
- めまいがする
- 下痢・便秘



### 〈こころのサイン〉

- 気分が落ち込む
- 心配になる
- 楽しむことができない
- 理由がなく怒りたい気持ちになる
- やる気がでない

### 〈行動のサイン〉

- いつもより仕事に時間がかかる
- 失敗や間違いが増える
- 話をしなくなる
- お酒を飲む量やタバコを吸う量が増える



# ストレスを少なくする生活をしてください

## 生活リズムを見直す

生活を整えると、ストレスに強くなります。

- ・毎日、同じ時間に起きて、同じ時間に寝てください。
- ・朝ごはんを毎日食べてください。

## よく眠る

よく眠ると疲れがとれます。また、ストレスを減らすことができます。

- ・毎日、起きる時間を決めてください。朝起きた後、太陽の光を浴びてください。
- ・寝る前は、パソコンやスマートフォンの画面を見ないでください。

## 栄養をとる

ストレスに強くなるために栄養のバランスが良い食事をしてください。

- ビタミンB群：豚肉、レバー、うなぎ
- ビタミンC：野菜、くだもの、いも類
- カルシウム：牛乳、小魚、豆腐

## 誰かに話す

困ったことを自分一人で解決することができない時は、周りの人に相談してください。

こころの悩みについて相談する場所を見ることができます。→



# 国民健康保険の手続きをしてください

会社の健康保険をやめたときや、会社の健康保険に入ったときは、国民健康保険の手続きをしてください。自分か家族が手続きをします。  
(マイナンバーカードを持ってきてください。)

手続きができる場所：市役所（1階 国民健康保険課）か 市民窓口事務所  
手続きができる日：月曜日から 金曜日  
手続きができる時間：午前8時30分から 午後5時15分まで



会社の健康保険をやめたとき  
(国民健康保険に入るとき)

持ち物

- 『在留カード(※)』か『運転免許証』
- 会社の健康保険をやめた書類  
(『脱退証明書』か『脱退連絡票』)

※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。

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)

持ち物

- 『在留カード(※)』か『運転免許証』
- 会社の『保険証』か健康保険に入った書類  
(『加入証明書』か『加入連絡票』)

長い間 外国へ 行くときも、国民健康保険をやめる  
手続きをしてください。

# マイナンバーカードを保険証として使うことができます

準備ができた 病院や 薬局で マイナンバーカードを 保険証として 使うことができます。マイナンバーカードを 保険証として 使いたい人は  
マイナポータル(※)でまず 登録してください。



※マイナポータル…マイナンバーカードについて いろいろなお知らせ  
を見ることができる 自分だけのインターネットサイト

わ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



# 保険料は 決まった日までに 払ってください

■ 支払が、遅れると、保険料が増えることがあります。

保険証を使うことができる期間が、短くなることもあります。

保険証を返してもらうこともあります。

■ 保険料を 決まった日までに 払わない人には、手紙を出したり、携帯電話に お知らせを送ったりします。

■ 保険料を 払わない期間が 長くなると、もう一度 手紙を出したり、自動音声の 電話をかけたりします。

※ 携帯電話への お知らせや、自動音声の 電話では、銀行にお金を払うことを案内したり、みなさんの キャッシュカードなどの暗証番号を ききだしたりすることはありません。だまされないよう 気を付けてください。

■ 保険料を 決まった日までに 払うことが 難しいときは 収納係に相談してください

相談ができる日	月曜日から 金曜日
相談ができる時間	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



■ 保険料の 支払には 口座振替を使ってください。沼津市の ホームページか、この QR コードから 登録することができます。

沼津市ホームページ

→ 市民のみなさんへ

→ 国民健康保険

→ Web 口座振替受付サービスについて

→ Web 口座振替受付サービス 申込サイト(外部リンク)



QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。



わ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

# 2023年に 所得がなかった人は 連絡してください

国民健康保険か 後期高齢者医療制度（75歳以上の人が入る 保険）に入っている人で、下のような 確定申告をする 必要がない人は、賦課係に 連絡してください。 保険料が 安くなる ことがあります。

## 確定申告をする 必要がない人

2023年中（1月から12月まで）に…

- ① 収入がなかった人
- ② 収入が少なかった人
- ③ 収入が非課税年金（遺族年金や障害年金など）だけだった人



## 《注意してください》

自分の 厚生年金や 国民年金などを もらっていた人は、連絡する 必要はありません。

※所得…収入から 経費（お金をもらうために使ったお金）を引いたもの。

※収入…日本で1年間にもらったお金（主に働いてもらったお金）。

# スマートフォン決済アプリでも 払えます

スマートフォン決済アプリを使っていつでもどこでも簡単に 保険料を払うことができます。

納付書の バーコードを読み取ります。領収書は できません。保険料は 決まった日までに 払ってください。

保険料を払うことができる  
スマートフォン決済アプリ

- PayPay
- LINE Pay
- PayB（4月から）
- J-Coin Pay（4月から）
- auPAY（4月から）
- d払い（4月から）

## 必要なもの

- バーコードがある 納付書
- カメラがついている スマートフォン  
または タブレット端末

## 払う方法

- 1 使う アプリをインストールする
- 2 バーコードを読み取る
- 3 払う金額を 確かめ払う



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