

国保

退職や就職をした場合は
保険証の切り替え手続きが必要です

☎【保険証】健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)49112
【保険税】税務課 住民税係 ☎(232)4911

退職や就職で、会社の健康保険などを辞めたときや新たに加入したときは、自分で保険証の切り替え手続きをしてください。

退職した(すぐに再就職をしない)場合

① 社会保険などの任意継続をする※
保険者が定めた申請期限内に加入していた健康保険に申請をしてください。

※社会保険や共済組合の健康保険の加入期間が、退職した日まで継続して一定以上であれば、2年間継続できることをいいます。加入期間や申請期限、保険料など詳しいことは、ご加入の社会保険などの保険者にお問い合わせください。

② 国民健康保険へ加入する

退職日から14日以内に健康・保険課か武蔵ヶ丘支所へ必要書類を持って届け出をしてください。

■ 必要書類

- ・退職した会社などからの「健康保険等資格喪失証明書」
- ・印鑑
- ・年金を受け取っている人は「年金証書」(年金手帳ではありません)

■ 注意事項

国民健康保険の加入日は、前の社会保険などの資格を喪失した日です。手続きが遅れると、税金も資格の喪失日にさかのぼって課税されます。早めに入入手続きをしてください。

就職をして、会社から健康保険証の交付を受けた場合

○国民健康保険を離脱する

健康・保険課か武蔵ヶ丘支所へ必要書類を持って届け出をしてください。

■ 必要書類

- ・国民健康保険証(離脱する人の分)
- ・新たに交付を受けた「健康保険証(全頁分)」
- ・印鑑

■ 注意事項

国民健康保険を離脱するとき、必ず手続きが必要です。手続きが遅れると課税されたままになります。二重払いの恐れがありますので、早めに入入手続きをしてください。

健康

総合健康診査と特定健康診査を受けましょう

☎ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)49112

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣によって発症・進行する病気です。生活習慣病は、知らないうちに進行し、気付いた時には重症化していることが少なくありません。

自分の大切な体を守るため、ぜひ年に一度は町が実施している健康診査を活用し、生活習慣病を早期に見しましょう。

町では、毎年6月に総合健康診査(集団)と特定健康診査(医療機関)を実施しています。対象者には3月上旬に「健診の案内と申込書」をお送

りますので、期日までに申し込みをお願いします。また、転入などこの案内が届かなかった場合は、健康・保険課にご連絡ください。

■ 対象者

40歳以上の国民健康保険被保険者
後期高齢者医療被保険者

■ 申込期限
3月28日(金)

※町が実施するその他の各種健康診査(予定)については、平成26年度菊陽町健康カレンダーに掲載します。対象者には事前にご案内します。

マタニティサークルのご案内

より充実したマタニティライフを送ってもらうために、マタニティサークルを開催します。ぜひご参加ください。

- 日時 3月20日(木)
午後1時30分～午後4時
(午後1時から受付)
- 場所 三里木町民センター
(1階地域センター)
- 内容
 - ・歯科検診・講話「妊婦・乳幼児の歯の健康について」(歯を磨いてきてください)
 - ・絵本のおはなし会
 - ・保健師講話「妊娠中の生活で気をつけること」「町の子育て支援サービス」
 - ・管理栄養士による食生活のアドバイスと試食
 - ・赤ちゃん抱っこ体験、先輩ママからのアドバイスなど
- 対象者 出産予定日が平成26年6月・7月・8月の妊婦
- 持参物 母子手帳、筆記用具
- 申込方法 事前に電話で申し込む
- 申し込み・問い合わせ
健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912

ヘルスアップセミナー受講者の修了式を行いました

昨年7月から5回シリーズで実施しているヘルスアップセミナーが終了しました。

ヘルスアップセミナーは、町の特定健康診査を受診し、血圧や中性脂肪、血糖値などが高めの人を対象に、生活習慣病を早期に予防することを目的に開催しています。

セミナーでは、保健師や栄養士による講話や調理実習、運動指導などを通し、生活習慣病に対する知識や予防方法を学ぶことができます。セミナー受講後は、専門スタッフが「体」「食事」「運動」など多方面から支援していきます。

参加者の皆さんは、健診結果をもとに自分自身で目標を設定し、健康に向けて、生活習慣の改善に取り組んでいきました。

今回の修了式で修了証を手にした参加者は「ここで学んだことを実践・継続できるよう頑張りたい」と笑顔で話しました。

■ 問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



▲保健師とグループワークで目標の確認を行う参加者



▲修了証を手にし、晴れやかな表情を見せる参加者

菊陽町国民健康保険の加入者の皆さんへ 新しい保険証を郵送します

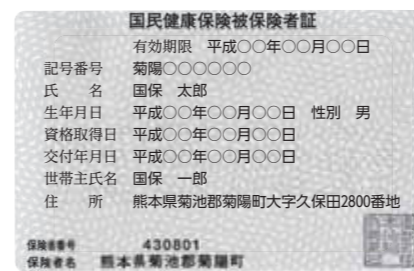
簡易書留で郵送します

新しい保険証を、郵便局の「簡易書留」という方法で3月下旬に郵送します。「簡易書留」とは、郵便局員から手渡しで配達される郵便で、受け取り時に受領印が必要です。

留守の場合は「再配達」か「直接受け取り」を

配達時に留守の場合には、熊本北郵便局から「ご不在連絡通知書」がポストに入れられますので、通知書に従い受け取ってください。

※通知書に記載された期間を過ぎると役場に返送されますので、健康・保険課に直接受け取りに来てください。



▲今年の保険証は薄紫色です

ご注意ください

国民健康保険税の滞納がある世帯には、保険証の交付と納税相談についての通知を別途お送りします。有効期限を過ぎた保険証は、各自で適正に処分してください。

人間ドックの助成を実施します

■ 申請方法

- ① 菊陽町国民健康保険加入者
保険証に同封の申請書に記入・押印して提出
- ② 後期高齢者医療制度加入者
健康・保険課か武蔵ヶ丘支所に備え付けの申請書に記入して提出

■ 提出先 健康・保険課か武蔵ヶ丘支所

■ 初回期限 4月8日(火)

※最終締切日6月2日(月)まで随時受付。

■ 問い合わせ

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912