

国民健康保険制度

国民健康保険(国保)は、病気やけがなどに備えて、加入者(被保険者)・国・県と芳賀町(保険者)がお金を出し合い、必要な医療費や健康の保持と増進のための、さまざまな給付や事業を行う制度です。その運営は私たちが住んでいる町が行っています。

■住民課国保年金係【☎028(677)6038】

【国保の届出】

国保への加入は世帯ごとになります。

保険が変わったときは、必ず14日以内に住民課国保年金係の窓口で手続きをしてください。

国保に入るのはこんなとき

- 他の市区町村から転入したとき(職場の健康保険などに加入していない場合)
- 職場の健康保険などを抜けたとき(退職の日の翌日)
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

加入の届出が遅れると？

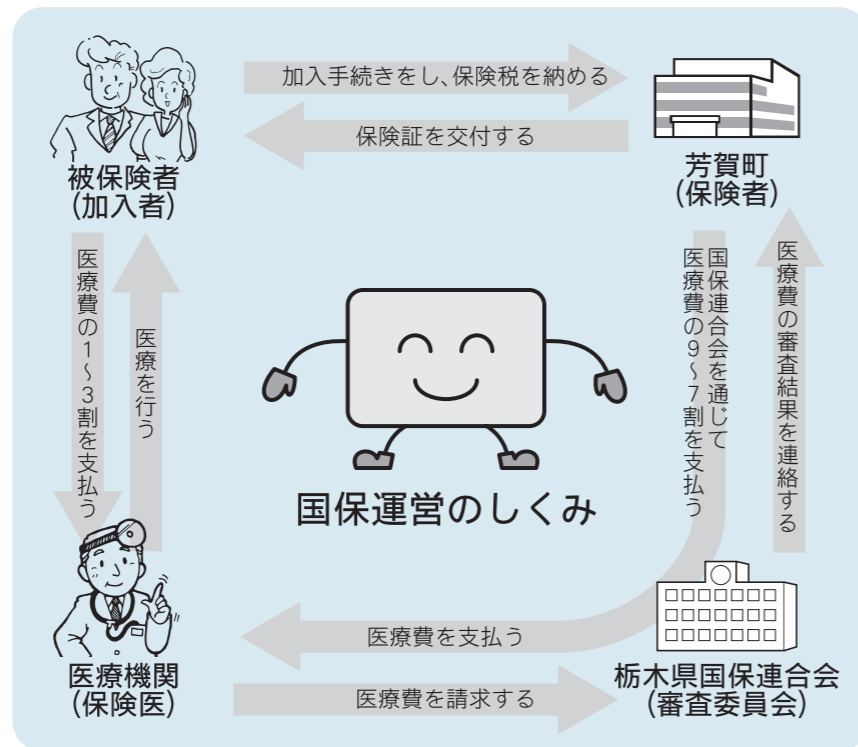
被保険者となった時点(届出日ではありません)までさかのぼって保険税を納めなければなりません。また、保険証がない期間の医療費は全額自己負担となります。

国保を抜けるのはこんなとき

- 他の市区町村へ転出したとき
- 職場の健康保険などに加入したとき
- 死亡したとき
- 生活保護を受け始めたとき

抜ける届出が遅れると？

資格がなくなった後、国保を使って診療を受けた場合、国保で負担した分の医療費は返していただくことになります。また、保険料が二重納付になってしまうこともあります。



国民健康保険限度額適用認定証の更新と新規受付

国民健康保険では、入院などで医療費の個人負担分が高額になった場合、申請により自己負担限度額を超えた分を給付しています。ただし入院の場合は、病院に町発行の「限度額適用認定証」を提示すれば、窓口負担が自己負担限度額までとなります。入院により医療費が高額になると予想される場合は、住民課国保年金係までお問い合わせください。

※すでに認定証を交付されている人が継続してご利用になる場合は、更新の手続きが必要です(国民健康保険税に未納がある場合は、認定証が交付されない場合があります)。

<受付期間> 8月1日～8月31日の平日 8:30～17:15

高齢受給者証が新しくなります

70歳になると、国民健康保険から高齢受給者証が交付され、誕生日の翌月から医療機関の窓口負担が軽減(現役並みに所得のある人は除く)されます。高齢受給者証は毎年8月に切り替えになります。医療機関受診の際には、必ず新しく届いた高齢受給者証と保険証を窓口に表示してください。

20歳以上の町民はどなたでも参加できます

体力測定・スポーツ栄養講習会に参加しませんか

■武道館 【☎028(677)5155】
■健康福祉課健康係 【☎028(677)6042】

- 期日 9月5日(日)
8:00 受付
8:15～9:15
・スポーツ栄養講習会
テーマ『アミノ酸をスポーツに上手に活用しよう!』
講師 宇都宮大学教授 吉澤 史昭 氏
9:30～12:00
・体力測定(6項目)
・健康チェックコーナー…血管年齢測定、体組成計を用いた測定

- 会場 町第2体育館

- 申込 8月20日(金)までに、武道館または、健康福祉課健康係に申し込みください。



体力測定では、次の6項目を測定することでおよその「体力年齢」を知ることができます。はじめての人でも、体育指導委員が測定の仕方をわかりやすく説明しますのでお気軽にご参加ください。

スポーツ栄養講習会では、スポーツと栄養の関わりについて、宇都宮大学教授吉澤史昭氏の講話で学びます。

健康チェックコーナーでは、血管年齢の測定や体脂肪の測定などで健康状態を知ることができます。

体力測定の結果は個別に送付しますので、これからの健康づくり・体力づくりにお役立てください。

【20歳～64歳の人の測定項目】

測定項目	
①握力	④反復横とび
②上体起こし	⑤20mシャトルラン
③長座体前屈	⑥立ち幅とび

【65歳以上の人の測定項目】

測定項目	
①握力	④開眼片足立ち
②上体起こし	⑤10m障害物歩行
③長座体前屈	⑥6分間歩行