

健康と安心を守る

国民健康保険

保険税の納付にご協力を

国民健康保険は、加入している方が病気やけがで治療するときにかかる医療費を、みんなで負担しあう相互扶助を目的としている制度です。

問合せ 国保年金課・内線 3221、3223

国民健康保険税を納めましょう

国民健康保険に加入している方には、さまざまな給付を受ける権利があると同時に、保険税を支払う義務もあります。

保険税は、国民健康保険の各種給付・事業を行うための重要な財源です。健全運営のため、保険税の期限内納付にご協力ください。

特別な事情もなく保険税を滞納すると、督促や延滞金が徴収される場合があります。

【保険税の納期限】平成21年度

第1期	7月31日
第2期	8月31日
第3期	9月30日
第4期	11月2日
第5期	11月30日
第6期	12月28日
第7期	2月1日
第8期	3月1日

滞納期間が長期になると有効期間の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります。

納税は便利な

口座振替を

納付を忘れないためには、口座振替が便利で確実です。
● 口座振替の申込み方法
市指定の金融機関で取り扱います。

納付書に添付されている「口座振替依頼書」に必要事項を記入のうえ、市指定の金融機関の窓口で、印鑑、預金通帳と保険税の納付書を持って、お申し込みください。

お気軽にご利用ください

休日納税相談

国民健康保険税および市税

の休日納税相談を行います。(認印を持参してください)



併せて、平日に金融機関や市役所で納税できない方のために納税窓口も開設します。

また、国保の異動届出のうち、一部の受付業務も行っていますので、事前に国保年金課にお問い合わせのうえお越しください。

日時 7月5日(日)・25日(土) 午前9時～午後3時
場所 市役所1階国保年金課窓口および納税課窓口
問合せ 国保年金課・内線 3221、3223、納税課・内線 2731、2733

高齢受給者証の

交付について

◆所得に応じて負担割合が決まります

70歳以上75歳未満の方には、前年の所得に応じて、2割(22年3月31日まで1割)

または3割負担(現役並みの所得がある方)の高齢受給者証を交付しています。現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は7月31日です。8月から使用できる受給者証は7月下旬に郵送します。

被保険者証の

交付について

◆簡易書留で郵送します

現在お持ちの被保険者証の有効期限は9月30日です。

多段階免除制度があります ～国民年金保険料～

経済的な理由や災害等により、保険料を納めることが困難なときは、申請し承認されると保険料が免除されます。

被保険者の方の負担能力に対応できるように段階的に免除基準を設定して、納付しやすい環境づくりをめざします。

〈免除承認期間〉

申請月	承認期間
21年7月まで	20年7月～21年6月 (19年所得で審査)
21年8月～22年7月	21年7月～22年6月 (20年所得で審査)

※免除の対象は、本人・配偶者・世帯主の前年の所得がそれぞれ免除基準以下の場合です。天災や失業等の理由による申請もできます。その際は、公的機関で発行する証明書等を添付してください。
※申請は毎年必要ですが、全額免除・納付猶予に該当する場合は、希望により翌年手続きをしなくても継続申請できる制度があります。

〈免除の対象となる所得(収入)の目安〉

	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
4人世帯 (夫婦・16歳未満の子2人)	162万円 (257万円)	230万円 (354万円)	282万円 (420万円)	335万円 (486万円)
2人世帯 (夫婦のみ)	92万円 (157万円)	142万円 (229万円)	195万円 (304万円)	247万円 (376万円)
単身世帯	57万円 (122万円)	93万円 (158万円)	141万円 (227万円)	189万円 (296万円)

※()内は給与所得者の年収ベースの目安

10月か
ら使用で
きる被保
険者証は
9月下旬
に簡易書留で世帯主あてに郵送します。
なお、窓口での交付を希望される方は、8月31日までに電話または窓口で申し込みが必要です。また、窓口での交付も9月下旬からになりますので、現在お持ちの被保険者証をご持参ください。



国保マスコット 健康まるくん

問合せ 浦和社会保険事務所国民年金課 ☎048-831-1278
市国保年金課・内線3225



健康づくり推進員マスコット

『2009 市民健康づくり事業』

～健康はみずからの手で！～

市では、『2009市民健康づくり事業』～健康はみずからの手で！～として、年齢に応じたさまざまな事業を行っています。初心者の方も参加できる教室ですので、ぜひご参加ください

市民健康づくり体操教室 「49歳までのヨガ教室」

毎日の仕事や育児でお疲れ気味の方、おなかの脂肪が気になってきた方、まずは初心者向けの簡単なヨガから初めてみませんか？

日時 ①7月24日(金)午後7時～8時
②8月7日・21日・9月4日・18日の金曜、計4回、午後7時～8時

場所 ①保健センター
②市役所2階市民フォーラム

対象 市内在住・在勤の49歳以下の方30人
持ち物 飲み物、タオル、運動ができる服装
申込み 7月22日(水)までに、電話・FAX・メール等で健康づくり推進課へ、住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご連絡ください

問合せ 健康づくり推進課・内線3021

市民健康づくり体操教室 「50歳から64歳までの体操教室」

いきいきとした毎を送るために、軽い体操で体を動かしましょう。1回だけの参加も可能です。
日時 7月21日・8月18日・9月15日・10月20日・11月17日の火曜、計5回、午前10時～11時30分

場所 市役所2階市民フォーラム
内容 軽い室内体操
講師 蓮見美加氏(健康運動指導士)
対象 市内在住・在勤の50歳から64歳以下の方30人

持ち物 飲み物、タオル、運動ができる服装、運動ができる靴
申込み 7月17日(金)までに、電話・FAX・メール等で健康づくり推進課へ、住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご連絡ください

問合せ 健康づくり推進課・内線3021

めざせ！元気いっぱい85歳！

介護予防教室の一環として、健康運動教室を開催します。

●青少年会館会場(第1体育室)
日時 8月6日～10月15日の木曜、計10回、午後2時～3時30分(8月13日は休み)

●鳩ヶ谷市役所会場(2階市民フォーラム)
日時 8月17日～10月19日の毎週月曜、計10回、午後2時～3時30分

対象 いずれも、65歳以上で簡単な運動ができる方25人

申込み 7月13日(月)午前9時から、電話または窓口で

問合せ 高齢者支援課・内線3721

健康教室

「賢く選んでこんなにヘルシー」

市販のお弁当やお惣菜の中から、よりヘルシーなものを選ぶコツや、上手に活用するテクニックを一緒に考えてみませんか？

日時 8月3日(月)午後6時30分～7時30分

場所 市役所2階市民フォーラム

内容 市販されているお弁当の身を調べてみよう

対象 市内在住・在勤の方30人

申込み 7月27日(月)までに、電話または窓口で

問合せ 保健センター ☎284-2325



「健康づくり推進員」を募集します



市の健康づくり事業のサポート役として、さまざまな事業で活動はしませんか？

対象 健康や市の事業に興味・関心をお持ちの市内在住在勤の方

申込み 7月31日(金)まで

※要綱・要領(申込書含む)は、市役所2階健康づくり推進課窓口で配付しています。また、市役所ホームページからダウンロードできます。

問合せ 健康づくり推進課・内線3021