



保険・年金



国民健康保険

問 市役所国保年金課 ☎75-7121

問 豊殿地域自治センター ☎35-2939

問 塩田地域自治センター ☎38-3000

問 川西地域自治センター ☎75-5840

◆各地域自治センター

問 丸子 市民サービス課 ☎42-1053

問 真田 市民サービス課 ☎72-0154

問 武石 市民サービス課 ☎85-2827

職場の健康保険に加入している方と、その被扶養者として認定を受けている方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方以外は、原則としてお住まいの市区町村で運営する国民健康保険に加入します。

■国民健康保険の届出

国民健康保険被保険者証（保険証）は、お住まいの市区町村で発行しますので、次のようなときは、世帯主または本人が市役所または各地域自治センターへ届け出てください。国民健康保険の加入・脱退の届出は、14日以内に行ってください。

	こんなとき	手続きに必要なもの
国保に加入するとき	●他の市区町村から転入してきたとき	転入の届出の際にあわせて手続きをしてください。
	●退職等により職場の健康保険を脱退したとき ●職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	<input type="checkbox"/> 社会保険資格喪失証明書（雇用保険受給資格者証をお持ちの方は持参してください） <input type="checkbox"/> 世帯主及び本人のマイナンバーカードまたは通知カード <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※
	●国保に加入している方に子供が生まれたとき	出生の届出の際にあわせて手続きをしてください。
国保を脱退するとき	●他の市区町村に転出するとき	転出の届出の際にあわせて手続きをしてください。 <input type="checkbox"/> 国保の保険証
	●就職等により職場の健康保険に加入したとき	<input type="checkbox"/> 国保の保険証 <input type="checkbox"/> 新たに加した健康保険の保険証（被扶養者がいる場合は被扶養者分も必要です）または社会保険資格取得証明書 <input type="checkbox"/> 世帯主及び本人のマイナンバーカードまたは通知カード <input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※
	●国保の被保険者（加入者）が亡くなったとき	喪主の方に葬祭費が支給されますので手続きをしてください。 <input type="checkbox"/> 亡くなられた方の国保の保険証 <input type="checkbox"/> 葬祭費の振込先の口座番号などがわかるもの ※振込先が喪主と相違している場合は印鑑が必要
その他	●市内で住所が変わったときや、世帯主が変わったとき	転居などの届出の際にあわせて手続きをしてください。 <input type="checkbox"/> 国保の保険証（該当される方全員の分）
	●保険証をなくしたとき、汚れて使えなくなったとき	<input type="checkbox"/> 来庁者の本人確認のできる書類※
	●交通事故にあったとき	詳しくはお問い合わせください。 <input type="checkbox"/> 印鑑（朱肉を使用する印鑑） <input type="checkbox"/> 国保の保険証 <input type="checkbox"/> 事故証明書

※届出人の本人確認のできる書類＝免許証等官公署発行の顔写真付証明書1点または年金手帳等顔写真のないものは2点

■国民健康保険税

被保険者（加入者）が納める国民健康保険税は、助け合いの国民健康保険制度を支える大切な財源です。納期限内の納税をお願いします。

広告

暮らしの相談

P50 B-2

遺言・相続手続き・相続税無料相談実施中!

横沢税理士事務所

相続手続きが発生してお困りの方、相続税のことが心配な方、相続に関することならどんなことでもお気軽にご相談ください。60分無料相談承ります。TaxHouse上田インター店。

■上田市上田307-7
■TEL:0268-23-3026 ■FAX:0268-23-1578
■営業時間/9:00~17:30 ■定休日/土曜、日曜、祝日
■URL:http://www.yokosawa-tax.com
■E-mail:info@yokosawa-tax.com

あり(5台)

スマホ窓口



驚きの使いやすさ!

上田支店 ☎0268-22-7255	神科支店 ☎0268-25-1411
上田原支店 ☎0268-23-7755	丸子支店 ☎0268-42-3141

けんしん BANK

P40 B-5、P50 B-5、P52 C-4、P63 D-4

■受けられるサービス（給付）

- 病院などの窓口で保険証を提示することにより、医療費の一部を自己負担するのみで診療を受けることができます。
- 被保険者が出産したとき、世帯主に出産育児一時金が支給されます。
- 被保険者が亡くなったとき、喪主の方に葬祭費が支給されます。
- 医療費が高額になったとき（1ヵ月の医療費が自己負担する限度額を超えたとき）は、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。
- 補装具を作った費用、輸血のための生血代、はり・きゅう・マッサージを受けたとき費用の一部が療養費として支給されます（医師が認めた場合のみ）。

■70歳以上の方の保険証について

70歳以上、75歳未満の方には、自己負担割合が記載された「被保険者証兼高齢受給者証」を交付します。70歳の誕生月の翌月からお使いいただけます（誕生日が1日の方は誕生月から）。

「被保険者証兼高齢受給者証」に記載された「発行期日」から記載の自己負担割合が適用されますので、病院等を受診する際は、必ず提出してください。

なお、所得区分の見直しが行われる8月に、負担割合が変更となる場合があります。

■医療費の窓口負担の軽減

（限度額適用認定証について）

医療費が高額になりそうな場合は、事前に国保年金課の窓口で申請し、「国民健康保険限度額適用認定証」の交付を受けてください。病院などの窓口で、この「認定証」を提示することにより、医療費の窓口負担が自己負担限度額までとなります。ただし、被保険者の中で所得の申告をしていない方がいる場合や国保税に滞納がある場合は、交付できないこともあります。

住民税非課税世帯の方は「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、入院時の食事代も併せて減額になります。

■特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査は、生活習慣病を予防するための大切な健診です。上田市国民健康保険にご加入の40歳から74歳までの方は、毎年必ず受診しましょう。

- 健診内容**：問診、身体測定、血圧、血液検査、尿検査、医師の診察など
- 受診方法**：毎年5月頃に、対象者全員にご案内と受診券をお送りします。なお、転入の初年度は、受診券が自動送付されません。対象年齢となる方は、国保年金課までご連絡ください。ご自身で医療機関に予約の上、受診券を持って受診してください。
- 特定保健指導**：健診結果により食生活や運動習慣の改善が必要な場合は、医師や保健師・管理栄養士の「特定保健指導」を受けていただきます。

国保に関するよくある質問

Q他の健康保険に加入していたので、もう国民健康保険税は払わなくてよいですか？

A国民健康保険脱退の手続きはお済みでしょうか？会社の保険に加入しても、国民健康保険を脱退する手続きをしない限り、課税は続けられてしまいます。会社では手続きをしてくれませんので、一刻も早く脱退の手続きを行ってください。なお、督促状により保険税を徴収するかどうかは、実際の加入期間と現在までの納付額により判断します。脱退の手続きについては「国民健康保険の届出」の表中「国保を脱退するとき」をご覧ください。

Q「医療費のお知らせ」というはがきが届きましたが、これは何でしょうか？

Aこの通知は世帯の中で医者にかかった方がいたときに、その方のお名前、かかった医療機関や入院・外来等の医療区分、医療費の総額などをお知らせするものです。「医療費の総額」の欄には、診療に要した本来の費用が書いてありますので、自分が受けた診療に本当はどれだけお金がかかっているのかが分かります。また、自己負担額と比較することで、その費用のうち国民健康保険がどれだけ負担したのかも分かるようになっていきます。この通知により医療費を請求するものではありません。

Q社会保険の任意継続と国民健康保険のどちらに加入したらいいのでしょうか？

A任意継続保険も国民健康保険も医療保険制度としては同じものですが、給付の内容や保険料には違いがあるため、これらの部分を比較検討した上でどちらに加入するかを選択することになります。一般的には、保険料が判断材料としてよく使われる傾向にあります。任意継続の保険料は、会社の担当者にお問い合わせすれば計算してもらえますので、問い合わせてください。国保税は、前年の所得を元に計算いたします。試算も含め、詳しくは国保年金課にお問い合わせください。

広告

接骨院 P57 D-1

かみしな接骨院

■上田市古里29-1
■TEL:0268-75-5349

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
7:30~12:00	●	●	●	●	●	▲	-	-
15:00~19:30	●	●	●	●	●	-	-	-

※▲土曜 7:30~13:30 休院日：日曜、祝日

Pあり

国民年金

☎市役所国保年金課 ☎21-0052

◆各地域自治センター

- ☎丸子 市民サービス課 ☎42-1053
- ☎真田 市民サービス課 ☎72-0154
- ☎武石 市民サービス課 ☎85-2827

■国民年金の届出

国民年金制度とは、すべての国民が共通の基礎年金を受けるもので、20歳以上60歳未満の国民全員に加入義務があります。

加入者は次のとおりです。

種別	加入する人	保険料
第1号被保険者	20歳以上60歳未満の自営業者、学生、農林漁業、フリーター、無職の人など	所得や年齢に関係なく一律です。
第2号被保険者	会社員（厚生年金）や公務員（共済組合）など	厚生年金や共済組合の掛金の中から支払われます。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の人	個別に負担する必要はありません。

■国民年金保険料

第1号被保険者は、毎月国民年金保険料を納付します。納付書は日本年金機構から郵送されます。

■保険料が納められないときは

第1号被保険者で納付が困難な場合、前年所得等が基準以下の方は、申請すれば納付が免除あるいは猶予される場合があります。

また、学生の方には申請すれば納付が猶予される学生納付特例制度がありますのでご利用ください。

■こんなときは届出を忘れずに

こんなとき	手続に必要なもの
60歳までに会社を退職したとき	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 退職日のわかるもの
退職した人の配偶者（60歳まで）	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 退職日のわかるもの
第3号被保険者で扶養をはずれたとき	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 扶養をはずれた日のわかるもの

■年金の請求手続

市役所・各地域自治センターでできる場合と、日本年金機構小諸年金事務所または街角の年金相談センター上田（オフィス）で行っていただく場合があります。持ち物もその方によって異なるため、まずは電話で以下へお問い合わせください。

- 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
- ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
(ナビダイヤル)

■年金手帳・基礎年金番号通知書・年金証書をなくしてしまったとき

市役所国保年金課または各地域自治センターの窓口で、再交付の申請をしてください（後日、日本年金機構から交付されます）。なお、お急ぎの方は小諸年金事務所再交付の申請をしてください。

令和4年4月1日から年金手帳に代わり、基礎年金番号通知書が交付されます。

- 手続の際は、以下のものが必要となります。
- 本人確認ができる物（身分を証明できるもの）

■家族の方が亡くなったとき

次の方は国保年金課で手続きをしてください。

- 亡くなられた方が国民年金のみの受給者であった場合は、未支給年金請求の手続き
- ※厚生年金・共済年金等を受給されている方は小諸年金事務所での手続きとなります。
- 遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金の支給要件に該当する場合は、請求手続きに必要なものはお問い合わせください。

防犯

防ごう 高齢者への 特殊詐欺

高齢者がねらわれやすい特殊詐欺。普段から家族で詐欺の手口や被害について話題にし、不審な電話や訪問を受けたときの対応の仕方や相談窓口を話しあっておきましょう。

特殊詐欺の手口の例

- ・オレオレ詐欺
「会社のカバンを落としてしまった」
- ・キャッシング詐欺
「戻ってくるお金があるのでATMへ行ってください」
- ・キャッシュカード詐欺
「口座が悪用されている」
- ・還付金詐欺
「戻ってくるお金があるのでATMへ行ってください」

参考／警察庁ウェブサイト (<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/>)

こちらも
チェック!

特殊詐欺を未然に防ぐ4か条

- 日頃から家族でよく話し合う**
親子で離れて暮らしている場合、こまめに電話するなどしてお互いの情報を共有しておきましょう。
- 防犯機能付きの電話機を利用する**
電話をかけてきた相手に「この通話は防犯のため録音されます」と警告するなど、防犯機能付き電話機は気づかないうちに迷惑電話を防止します。
- 常に「留守番電話」に設定してもらう**
犯人は声を残すことを嫌がります。日頃から電話の相手を確認してから電話に出るなど、犯人と話す機会をつくらないことが大切。
- 事前に家族で「合言葉」を決めておく**
電話での呼びかけ方や合言葉を決めておくことも有効です。家族を名乗る電話でも、まず合言葉を確認しましょう。