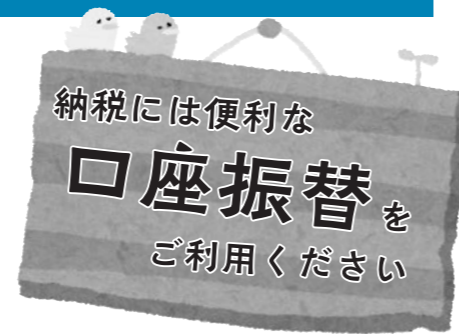


## 国民健康保険加入世帯へ納税通知書を7月上旬に発送します

国民健康保険税は世帯単位で課税され、世帯主が納税義務者となり、毎年4月から翌年3月までの1年間の税額を8回の納期に分けて納付します。年度の途中で脱退・加入したときは月割りで計算します。税額は前年中の所得に応じて計算されますが、所得が少ない世帯の均等割額が軽減される制度があります。軽減を受けるためには、世帯主および国民健康保険加入者(16歳以上の人)の所得の申告が必要です。



## 国民健康保険被保険者証(保険証)の更新の時期です

現在使用している保険証の有効期限は、7月31日(月)までです。8月1日(火)から有効な新しい保険証は、7月中に郵送します。7月31日(月)までに保険証が届かない場合や、保険証の内容に変更・誤りがある場合は、担当までお問い合わせください。

※不在の場合は、郵便局が不在連絡票を投函しますので、その内容に基づいて受領してください。郵便局の保管期間(配達から1週間)を過ぎた場合は、市で保管します。

※有効期限が切れた保険証は、保険年金課または各出張所へ返却するか、ご自身で裁断するなどの処分をしてください。

区分	国民健康保険被保険者証	国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証
対象	69歳までの国民健康保険加入者	70歳から74歳までの国民健康保険加入者
郵送方法	世帯分をまとめて簡易書留で郵送	
有効期間	8月1日(火)～令和6年7月31日(水)	

### 70歳になる人へ

8月2日から令和6年8月1日までに70歳の誕生日を迎える人の有効期限は、誕生月の月末(1日生まれの人は誕生日の前日)までとなります。それ以降の保険証は、適用となる月の前月末に郵送します。

### 75歳になる人へ

8月2日から令和6年7月31日までに75歳の誕生日を迎える人は、誕生日以降は後期高齢者医療制度へ移行します。後期高齢者医療制度の保険証は、誕生日前までに郵送します。

## 医療費が高額になりそうときは、限度額適用認定証をご利用ください

入院や通院により1か月に支払う医療費の自己負担額が一定額を超えると、「限度額適用認定証」等を提示すると、医療機関等での支払いが自己負担限度額までになります。また、入院時の食事代が減額できる場合もあります。認定証の発効期日は申請月の1日からとなりますので、必要な人は窓口で申請してください。

※認定証の有効期限は、毎年7月31日までです。引き続き認定証の交付を受けるためには、再度申請が必要です。

### 対象

国民健康保険税に滞納がなく、所得の申告をしていて、次のいずれかに該当する人

○69歳までの人

○70歳から74歳までで、世帯主および被保険者全員が住民税非課税の人

○70歳から74歳までで、課税所得145万円以上690万円未満の世帯の人



## お知らせ 国民健康保険に関するお知らせ

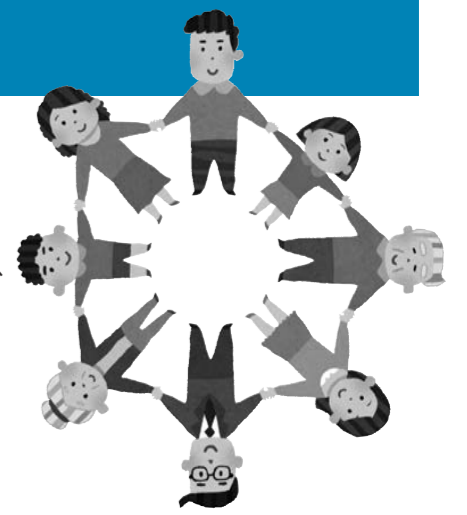
問い合わせ 保険年金課国民健康保険担当(1階③番窓口)

## 国民健康保険を安定して運営するために

国民健康保険制度は、被保険者が病気やけがをしたときに安心して医療が受けられるよう、保険税を出し合って、お互いに助け合う制度です。この制度は、県が財政運営の主体となり、県内の市町村とともに、その運営にあっています。しかし、多くの市町村では、実質的な収支の赤字が続いており、国民健康保険財政の健全化を図ることが課題となっています。

市では、日高市国民健康保険赤字削減・解消計画に基づき、医療費適正化への取り組み、特定健康診査(特定健診)の受診率向上、保険税率の計画的な引き上げ等を通じて、健全な財政運営が行われるように努めています。

今後も皆さんが安心して医療を受けられるよう取り組んでいきますので、ご理解・ご協力をお願いします。



## 安心して医療を受けるために…医療費の負担を減らすポイント

医療機関等を受診したり、薬を処方してもらったりするときに、少しの工夫で医療費の負担を軽減することができます。また、健康を増進し病気を予防すること、病気の予兆に気づくこと、病気になった場合は重症化する前に早期に治療を受けることも大切です。

### ▶特定健診を受けましょう

特定健診は、生活習慣病の予防と早期発見に重点を置いた無料の健診です。健康状態を確認する機会として、年に1回受診しましょう。



### ▶かかりつけ医を持ちましょう

信頼できるかかりつけ医は、日常的に医療を行うだけでなく、健康相談ができる大切な存在です。過去の診療のデータも活用でき、病気の早期発見につながります。



### ▶ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の安全性が認められた経済的な薬です。医師や薬剤師と相談しながら活用しましょう。



### ▶重複受診は控えましょう

複数の医師に同じ病気を診てもらおうと(セカンドオピニオンは除く)、その都度医療費がかかるだけでなく、度重なる検査や薬の重複などで体にも負担がかかります。現在の治療に不安があるときは、まずかかりつけ医に伝えて話し合ってみましょう。

