



健康広場「なかの」

No.29

中野市国民健康保険

加入・脱退手続きをお忘れなく

お勤め先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合や、国民健康保険に加入していた方が、お勤め先の健康保険に加入された場合は、国民健康保険の加入および脱退の手続きがそれぞれ必要になります。

届け出に必要なもの

加入手続き(お勤め先を離職、退職などされた方)

○お勤めされていた会社から発行される健康保険離脱証明書(被扶養者がいる場合は、その方についても離脱

の証明が必要です。)

○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの(運転免許証など)

○年金証書(60歳から65歳までの方)

脱退手続き(お勤め先の健康保険に加入された方)

○お勤め先から発行された健康保険証(本人および被扶養者分)

○市の国民健康保険証

○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの(運転免許証など)

※平日に市役所で手続きができない方は、郵送での届け出もできますので、希望する場合はご連絡ください。必要な

書類を送付します。

お勤め先の会社から保険証が発行されるまでの間に、市の国民健康保険証を医療機関でお使いになった方は、お勤め先から発行された保険証が手元に届きましたら、医療機関の窓口で保険証が変更になったことをお伝えください。

なお、国民健康保険に関する届け出・給付などについては、3月に全戸配布しました「健康・福祉カレンダー」の13ページにも記載してありますのでご覧ください。

問い合わせ先

福祉課国保医療係

☎22)2111(内線296)

地域振興課市民生活係(豊田支所内)

☎(38)3111(内線131)

正しい歩き方、教えます♪

各地区で健康まつり実施中!

レッツ
ウォーキング!



簡単にでき、生活習慣病予防にも効果的なウォーキング。市内でもウォーキングをしている人をよく見かけます。市内各地区で開催している健康まつりでは、ウォーキングの効果や正しい歩き方などを実際に知っていただくため、各地区のコースを巡ります。詳しくは、全戸配布するチラシや市公式ホームページをご覧ください。ウォーキングのきっかけづくりや、あらためて歩き方を見直す良い機会です。ぜひ自然の中を一緒にウォーキングしましょう。



誤解していませんか？ 特定健診・いきいき健診

「もう何年も健診を受けていないなあ。」という方はいませんか？健診を「受けていない理由」は、さまざまだと思います。しかし、その理由は誤解や思い込みかもしれません。健診について正しく知り、今年こそは健診を受けてみませんか。

①健康に自信があるAさん
「具合が悪くなったら病院に行くからいいよ。」

具合が悪くなってから医療機関にかかるのではなく、病気になる前に予防することはとても重要です。もし病気になってしまっても、早い段階で重症化を防ぐことができれば、身体的にも経済的にも負担は少なくて済みますよ。

「健康な俺でも受ける価値があるんだな！」



②バリバリ仕事を頑張るBさん
「忙しくて時間がとれないよ。」

忙しい中で、健診のために時間を割くことはとても難しいことだと思いますが、市ではいきいき健診・特定健診を年間121回（平成26年度）行っています。お住まいの地区以外でもお受けいただけますので、ご都合のつくときに受診してください。

「たくさん日程があるんだ。1日くらい予定が合うときがあるかも！」



③儉約家のしっかり者Cさん
「お金が掛かるんでしょ？もったいないよ。」

市の健（検）診は、とても安くなっています。【表1】の5つの健（検）診を全て受けた場合、1万8千円以上お得です。もし病気になって医療機関にかかるとしたら健（検）診受診料の何倍のお金が掛かるでしょう？

「自己負担はこんなに少ないのね。将来の病気を防ぐために今、健（検）診受診料を払うのが賢い選択かも♪」



④通院中のDさん
「毎月先生に診てもらっているから、受けなくていいでしょ？」

通院先での検査は、主に治療中の疾患に関する項目について行われていることが多いと思われます。そのため、健診で行う血液検査の各項目、心電図検査、眼底検査など全ての検査は実施されていない場合もあります。

「健診を受ければ、全身の状態を診るいろんな検査が一度にできるんだ！」



【表1】平成26年度の中野市各種健（検）診費用

健診の種類	健（検）診費用	自己負担額
特定健診	10,478円	0円
肺がん検診	1,380円	200円
胃がん検診	4,169円	500円
大腸がん検診	1,598円	200円
前立腺がん検診	1,944円	300円
合計	19,569円	1,200円

【表2】平成25年度の中野市各種がん検診状況（人）

健診の種類	受診者数	がん発見者数	
胃がん検診	2,453	2	
大腸がん検診	4,156	9	
結核・肺がん検診	胸部レントゲン	7,356	4
	胸部らせんCT	131	0
乳がん検診	超音波	879	1
	マンモグラフィ	1,374	3
子宮がん検診	3,079	0	
前立腺がん検診	1,525	4	

がん検診を受けましょう！

生涯、がんになる可能性は2人に1人と言われています。「自分のがんにならない」、「自分は大丈夫」とは誰も言い切れません。がんは、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。昨年度の市のがん検診でもがんの方が発見されています。（【表2】参照）

結核・肺がん検診は既に終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申し込みいただけます。しばらく受けていなかったという方も、この機会に検診を受けましょう。

各種健（検）診に関する問い合わせ先
健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）
☎（22）2111（内線242）