



国民健康保険被保険者証が更新になります

新しい保険証を加入者世帯の世帯主に9月下旬までに郵送します。

ただし、国民健康保険税に未納がある方には郵送できない場合があります。

保険税を滞納している世帯には、市役所に来庁いただき、納税相談の上、交付する場合があります。

新しい保険証（一般用が藤色、退職者用は黄色）は、10月1日(出)から使用できます。

保険証は、保険に加入していることを証明する大切なものなので、紛失しないよう注意してください。

また、医療機関を受診するときは、必ず持参してください。70歳以上75歳未満の方は、保険証と高齢受給者証（緑色）を合わせて医療機関へ持参してください。

医療機関の窓口負担割合は3割です。義務教育就学前の方と、70歳以上で所得が現役並み所得以外の方は2割（誕生日が昭和19年4月1日までの方は1割）になります。

また、75歳以上の方と、65歳以上で一定の障がい認定を受けた方には7月末に「後

期高齢者医療保険証（桃色）を郵送してあります。現在お使いの保険証は、10月1日以降に各自で破棄するなど処分してください。

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎ 22 2 1 1 1 (内線 2 9 6)
豊田支所地域振興課市民生活係
☎ (30) 3 1 1 1 (内線 1 3 1)

【届いた保険証の確認】

記載内容を確認していただき、次の項目に該当する方は、必ず、市民課または豊田支所地域振興課へ届け出をしてください。

こんなとき	届け出（代理可）	必要なもの
勤務先の健康保険証を持っているのに保険証が送られてきた	国民健康保険を離脱する届け出がされておらず、二重に保険料を支払うことになってしまうため、届け出が必要になります。	勤務先の保険証、国民健康保険証、印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの（個人番号カード・個人番号通知カードなど）
会社などを退職しているのに保険証が送られてこない	国民健康保険への加入の手続きがされていない場合は、保険証が送られませんので、届け出が必要になります。	勤めていた会社からの健康保険離脱証明書、印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの（個人番号カード・個人番号通知カードなど）

【国民健康保険税の納入について】

保険税は1世帯ごと「世帯主」が納税義務者となり課税されます。保険税納入通知書に記載されている納期限までに納入をお願いします。口座振替の方は、口座残高の確認をお願いします。



歯周病予防教室

問い合わせ・申し込み先
健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）
☎ (22) 2 1 1 1 (内線 2 4 2)

私たちが歯を失う原因のほとんどは、歯周病だといわれています。この教室では、歯や歯肉の健康づくりの方法について、体験を通して楽しく学ぶことができます。皆さんのご参加をお待ちしています。

会場 中野保健センター 参加費 無料 定員 10人（先着）
対象 19歳以上 申込期限 9月16日(金)

▼教室の日程および内容

回	期 日	時 間	内 容
1	9月29日(木)	午後1時30分～3時	講師および健診医 すばる歯科クリニック 古田充博先生 講義：演題 「知っていますか？歯周病」 内容：歯周病の症状、怖さ、予防方法などを学習します
2	10月13日(木)	午後1時30分～3時 (予約制)	一人ひとりの結果説明、お口の健康管理プログラムの提案 内容：効果的な歯磨き方法のポイントをアドバイス
3	11月9日(水)	午後1時30分～3時 (予約制)	歯周病予防でアンチエイジング（加齢に伴う症状の予防） 内容：お口の中が良好な状態を維持できるよう支援します
4	11月24日(木)	午後1時30分～3時	歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	12月1日(木)	午後1時30分～3時	口腔内最終チェック、歯と歯肉の写真撮影、グループワーク

▼支給対象者および支給額

	臨時福祉給付金	障害・遺族基礎年金 受給者向け給付金
支給対象者(次の全ての要件を満たす方)	①平成28年1月1日において本市に住民票があること ②平成28年度の市民税(均等割)が課税されていないこと ※市民税(均等割)が課税されている方の扶養親族は対象外 ③生活保護を受けていないこと	左記①・②・③のほかに、平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金を受給していること ※高齢者向け給付金を受給された方は対象外
支給額(1人当たり)	3千円	3万円

※2つの給付金は、一緒に受け取ることができます。



臨時福祉給付金および 障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

消費税率引き上げの影響などを踏まえ、所得の低い方への負担緩和などを目的に臨時福祉給付金を、また「一億総活躍社会」の実現に向け、賃

金引き上げの恩恵が及びにくい年金受給者の方を支援するため、障害・遺族基礎年金受給者向け給付金を次のとおり支給します。

申請期間

9月13日(火)～12月13日(火)
(受付場所は左表のとおり)

※各市町村で受付期間は異なります。また、期間内に申請がない場合は、支給を辞退したものとみなします。

申請方法

支給対象と思われる方には、9月中旬に申請書類を送付します(2つの給付金を同時に申請できるように、申請書は1枚で送付します)。
該当される方は、申請書に記入、押印の上、必要書類を添付し、申請書と一緒に送付する返信用封筒で郵送するか、受付場所に持参ください。なお、支給対象と思われる方で、申請書が届かない方はご連絡ください。

確認じゃ!
2つの給付金



▲厚生労働省広報キャラクター「カクニンジャ」

場所	期間	時間
市民会館 45号会議室 (1階)	9月13日(火)～ 30日(金)	午前9時～ 午後5時
福祉課	10月3日(月)～ 12月13日(火)	午前8時30分～ 午後5時15分
豊田支所 地域振興課	9月13日(火)～ 12月13日(火)	午前8時30分～ 午後5時15分

※いずれの会場も土・日・祝日を除く

申請先
平成28年1月1日現在の住所地(住民登録地)の市区町村

問い合わせ先
福祉課厚生保護係
☎(22)2111(内線276・255)

支給(不支給)決定
申請を受けた後、平成27年中の所得など支給資格について審査の上、支給(不支給)決定します。

開催

介護予防教室

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係(中野保健センター内)

☎(22)2111(内線366)

「長い距離を歩けなくなった」「膝や腰が痛くて思うように運動ができない」など、足腰に不安がある方のための運動教室が始まります。3カ月間、一人ひとりの運動能力や痛みの強さに合わせて運動を行い、短期間で効果を実感できる内容です。皆様のご参加をお待ちしています。

会場 JA中野市日野事業所 参加費 1回250円 定員 各コース10人 申込期限 9月16日(金)
対象者 65歳以上で足腰の筋力低下が気になる方 その他 送迎あり(必要な方)

▼教室の日程および内容

	内容	期間・回数	時間
らくらく マシン 教室	6台のマシンを使って運動する教室です。一人ひとりに合った強度で運動することができ、マシンの操作も難しくありません。	11月14日(月)～ 平成29年2月2日(木) ※週2回(月・木曜日)の全22回	<午前コース> 午前10時～正午 <午後コース> 午後1時30分～3時30分
いきいき 筋トレ教室	自分の手足の重さを上手に使い、楽しく筋力トレーニングをする教室です。	11月18日(金)～ 平成29年2月7日(火) ※週2回(火・金曜日)の全22回	<午前コース> 午前10時～正午 <午後コース> 午後1時30分～3時30分