

平成31年3月
第
201
号



国保だより

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

(平成31年1月末現在)

人	口	142,259
世帯数		62,148
被保険者数		42,063
国保世帯数		23,673



国民健康保険被保険者証のきりかえについて

【被保険者証を郵送する世帯】

- ①保険料を平成31年1月31日までに完納し、保険料の滞納がない世帯。口座振替の場合は、過年度滞納がなく、現年度保険料7期分まで納付した世帯(被保険者証の郵送は、平成31年3月上旬の予定)。
 - ②保険料を平成31年2月28日までに完納し、保険料の滞納がない世帯(被保険者証の郵送は、平成31年3月中旬から下旬の予定)。
- ※不在で受け取れなかった場合、再配達などの問合せは不在連絡票に記載された連絡先へお願いします。

【国保課窓口でのきりかえ】

納期を過ぎて納付された世帯、未納のある世帯、又は基地内に住所がある世帯については、国民健康保険課の窓口で被保険者証のきりかえをいたします。

※窓口でのきりかえ期間・・・3月18日(月)から3月29日(金)

※保険料を完納できない世帯は、納付相談後のきりかえとなります。

《窓口でのきりかえに必要なもの》

- ①きりかえ通知ハガキ、現在お持ちの被保険者証
- ②きりかえに来る方の本人確認ができるもの(運転免許証など)及び印鑑(スタンプ印不可)
- ③国民健康保険料 領収証書(納付者控)

※就学や施設入所などで住所を沖縄市以外に移す場合、下記の物が必要となります。

就学の場合→学生証もしくは在学証明書

施設入所の場合→入所証明書

詳しくは国民健康保険課までお問い合わせください。



【75歳になる方の被保険者証の有効期限について】

平成31年4月2日から平成32年3月31日までに後期高齢者医療制度へ移行する方は、被保険者証の有効期限は75歳の誕生日前日までにとなります。

【被保険者証カードケースの配布について】

国民健康保険課の窓口で被保険者証カードケースを準備しています。必要な方は窓口で声をかけてください。

お問い合わせ先/国民健康保険課 給付係 ☎939-1212(内線 2107・2112)

平成30年度の健康診断をまだ受診していない方へ

平成30年度の特定健診・長寿健診・一般健診、がん検診等の有効期限は、**平成31年3月31日まで**となっております。

受診がまだの方は、お早めに受診するようお願いいたします。
 ※特定健診・長寿健診・一般健診は**無料**です。がん検診は一部自己負担金がかかります。

「受診券」と「健康保険証」を
忘れずに持ってきてね



平成30年度・女性のためのがん検診

2年に1度の検診の機会が3月までとなっております!!

平成30年度の対象者は**下記の年齢に該当する方**です。沖縄市からの検診助成により、全額自己負担と比べてお安く受診することができます。その有効期限が平成31年3月31日までとなっておりますので、早めの病院への予約・受診をお願いします。

対象者の年齢・検査内容・検査料金(平成31年3月31日時点の年齢)

	子宮頸がん検診	乳がん検診	自己負担額
20代	20・22・24・26・28歳	—	子宮頸がん：2,000円 乳がん(マンモグラフィ)：1,500円
30代	30・32・34・36・38歳	—	
40代以上	40・42・44・46・48・50歳…の偶数年齢	40・42・44・46・48・50歳…の偶数年齢	

※ただし生活保護世帯の方、前年度市民税非課税世帯の方、今年度70歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方は無料です。

受診の際は、「**がん検診等受診券**」が必要です。
 受診券がない場合、全額自己負担となります。受診券の再発行を希望される方は、市民健康課 健診係までご連絡ください。



平成31年度の健康診断は4月からスタートします!

イメージ表



イメージ裏



平成31年度の健康診断の受診券は、平成31年3月下旬頃に発送予定です。(上の**青色の封筒**に入って郵送されます)

※詳しくは、青色の封筒に同封されている「**沖縄市健診ガイド**」をご参照ください。
 ※個別健診(病院での健診)は平成31年4月1日より始まります。(集団健診は6月より実施)ぜひご受診をお願いします。個別健診を受診をする際は、事前に病院へご予約下さい。

お問合せ先：市民健康課 健診係(代表)939-1212 内線 2240・2245

みんなで仲良く健康づくり月37(さんなな)運動

地域で健康づくりに取り組む雰囲気を高めるため、市内の37自治会において健康づくりに関する取り組みを実施します。

沖縄市民・沖縄市内在勤の方は自治会への加入・未加入を問わず参加できます。ご家族・ご友人と楽しく健康づくりに挑戦してみませんか？

※開催日時・実施内容は変更になる場合があります。

参加を希望される方は、各自治会事務所または市民健康課へお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先：市民健康課 健康推進係

☎098-939-1212(内線 2241)

おうちでできる健康的な姿勢

自治会	開催日	時間
諸見里	3月 7日(木)	14:00-
高原	3月12日(火)	10:00-

ホームエクササイズ

自治会	開催日	時間
東	2月 8日(金)	10:00-
安慶田	3月 7日(木)	10:00-

医師の講話(高血圧について)

自治会	開催日	時間
越来	3月 7日(木)	14:00-

医師の講話(高血圧について)とヘルシークッキング

自治会	開催日	時間
山内	3月 3日(日)	10:00-

腰痛・ひざ痛予防と改善

自治会	開催日	時間
泡瀬第一	3月 9日(土)	14:00-

足の健康

自治会	開催日	時間
古謝	3月 1日(金)	14:00-

グラウンドゴルフ

自治会	日程	時間	会場
山里	3月 3日(日)	9:00-	諸見里近隣公園
松本	3月10日(日)	10:00-	かりゆし園多目的広場
与儀	3月10日(日)	10:00-	たんぼぼ公園
嘉間良	3月10日(日)	13:30-	八重島公園
南桃原	3月17日(日)	10:00-	八重島公園
住吉	3月17日(日)	13:30-	八重島公園

※上記内容は、平成31年2月6日現在の内容です。

楽しくエクササイズ

自治会	開催日	時間
泡瀬	2月 8日(金)	10:00-
室川	3月 4日(月)	14:00-
胡屋	3月 5日(火)	14:00-

ゆんたくしながら楽しく運動

自治会	開催日	時間
登川	3月 7日(木)	14:00-
比屋根	3月15日(金)	10:00-

操体法サークル体験版

自治会	開催日	時間
照屋	3月 6日(水)	10:00-

動作法体験

自治会	開催日	時間
大里	3月 7日(木)	14:00-
宮里	3月 7日(木)	19:30-
泡瀬第二	3月10日(日)	10:00-



ヘルシークッキング♪※要予約 各自治会事務所へ

自治会	開催日	時間	会場
美里	2月23日(土)	11:00-	美里公民館 調理室
中の町	3月 7日(木)	10:00-	中の町公民館 調理室
園田	3月 7日(木)	10:00-	園田公民館

私たちも応援しています!!(協力機関)

中部地区医師会、中部地区歯科医師会、愛聖クリニック
 中頭病院、ちばなクリニック、翔南病院、中部協同病院
 ちゅうざん病院、県立中部病院、健康管理士、操体法講師
 中部保健所、琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib
 プレイバック・シアター研究所、県ウォーキング協会
 市食生活改善推進協議会、市基幹型相談支援センター
 市老人クラブ連合会、スポーツ推進委員、市自治会長協議会

NEWスポーツ体験!!カローリング

自治会	開催日	時間
明道	3月 3日(日)	14:00-
泡瀬第三	3月 7日(木)	10:00-
センター	3月20日(水)	14:00-

3種目競技

(スカットボール・公式わなげ・ピンボール)

自治会	開催日	時間
城前	3月12日(火)	9:00-

みんなでウォーキング月

自治会	開催日	時間
海邦町	2月26日(火)	19:30-
八重島	3月 2日(土)	9:00-
知花	3月 7日(木)	14:00-

歩け歩け大会

自治会	開催日	時間
池原	2月10日(日)	9:00-

がんと生きる

自治会	開催日	時間
吉原	3月24日(日)	14:00-

病と共に生きる

自治会	開催日	時間
久保田	3月 3日(日)	14:00-

各種体操

自治会	開催日	時間
東桃原	3月10日(日)	14:00-

国民健康保険料の減免申請期限について

平成30年度国民健康保険料の減免申請期限は、下記のとおりとなっています。失業、疾病等により所得が減少している世帯は、期限内に申請してください。なお、減免相談時に所得申告が必要との説明を受けた世帯は、申告期限内に必ず申告をしてください。減免についての詳細は担当課でご確認ください。

※減免申請期限 平成31年3月25日まで
 ※市民税申告期限 平成31年3月15日まで

お問い合わせ先

国民健康保険課

☎939-1212(内線 2108、2116、2120、2121、2127)

平成31年度 市・県民税兼国民健康保険料所得申告について

- I 国民健康保険に加入している方
- II 後期高齢者医療制度に加入している方

上記のいずれかに該当する場合は所得の申告をしましょう。

所得の申告がない場合には……

- ① 保険料の軽減措置が受けられなくなります。
- ② 所得に応じた医療費負担の軽減が受けられなくなります。



国民健康保険料 夜間窓口のご案内

国民健康保険課では、保険料の納付相談及びお支払いについての夜間窓口を開設しております。お気軽にご利用ください。

場 所：沖縄市役所庁舎 1階
 国民健康保険課窓口

開 設 日：毎週水曜日
 (祝日、慰霊の日(6月23日)、12月28日～1月3日はお休みとなります)

受付時間：17時15分～20時まで

取扱業務：①保険料の納付相談 ②保険料のお支払い ③保険手帳の更新



お問い合わせ先

国民健康保険課

保険料係 ☎098-939-1212(内線 2108、2116、2119)