

平成29年3月
第
191
号

品国保だより

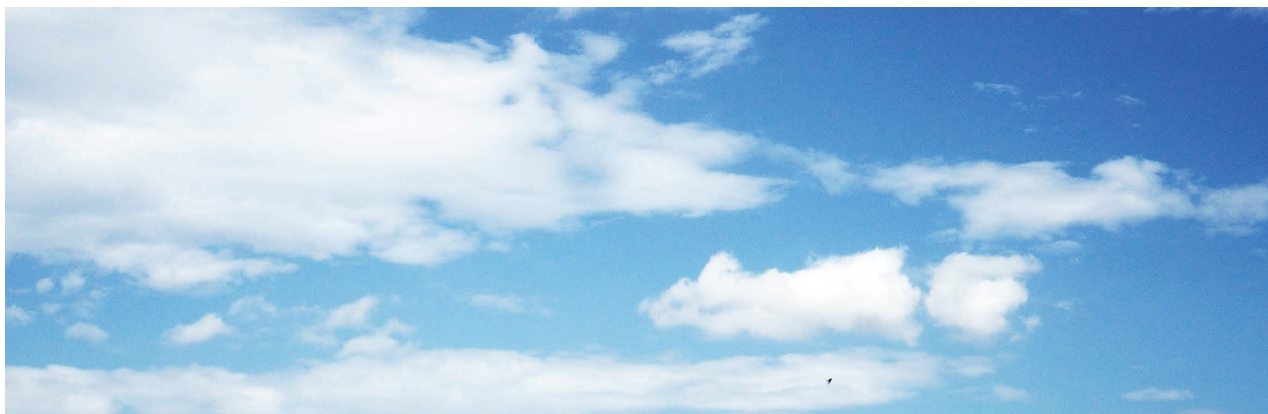
沖縄市

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

(平成29年1月末現在)

人	口	141,678
世	帯	数 59,975
被	保	険者数 45,726
国	保	世帯数 24,535



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29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29年2月下旬**の予定)。
 - ②保険料を平成29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29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(不在連絡票は3月18日頃より投函予定)。

【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16日(木)から3月31日(金)**

※保険料が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、世帯主の印鑑
- 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
- ③国民健康保険料納付通知書(領収書の確認のため)

※就学などで住所を沖縄市以外に移す被扶養者がいる場合、在学証明書が必要です。



【75歳の誕生日を迎える方の有効期限について】

平成29年4月2日から平成30年3月31日までに75歳の誕生日を迎える方は、被保険者証の有効期限が75歳の誕生日の前日までになります。

【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(内線 2107・2112)

平成28年度の健康診断をまだ受診していない方へ

平成28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29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28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月までとなっています!!

平成28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29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。

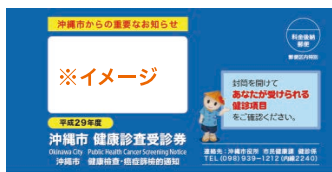
★対象者の年齢・検査内容・検査料金 (平成29年3月31日時点の年齢)

	子宮頸がん検診	乳がん検診	検診料金(自己負担)
20代	20・22・24・26・28歳	—	子宮頸がん:2,000円 乳がん (視触診のみ) 700円
30代	30・32・34・36・38歳	※視触診のみ 30・32・34・36・38歳	(視触診+マンモ) 1,500円
40代 以上	40・42・44・46・48・ 50歳…の偶数年齢	※視触診とマンモグラフィ 40・42・44・46・48・50歳…の偶数年齢	

※ただし生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方、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29年度の健康診断は4月からスタートします!



平成29年度の健康診断の受診券は、平成29年3月下旬頃に発送予定です。(左の**青色の封筒**に入って郵送されます)
(長寿健診の受診券は4月中旬頃に**オレンジ色の封筒**で発送予定です)


★平成29年度より**人間ドックの対象者が増えます!**

- これまでの対象者: 35歳以上の国保加入者・後期高齢者医療制度加入者
- 新たに加わる対象者 (注意: 受診条件あり)
 - ① 30~34歳の国保加入者
 - ② 30~39歳の国保以外の市民(職場等で健診を受ける機会のない者)
 - ③ 30歳以上の生活保護受給者
 - ④ 40歳以上の社会保険加入者(被扶養者のみ)

※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29年4月より始まりますので、ぜひご受診をお願いします。
(受診をする際は、事前に病院へご予約下さい)

お問い合わせ先: 市民健康課 健診係(代表) 939-1212 内線2240・2245



どなたでも
参加できます♪

みんなで仲良く健康づくり♪

みんな 37運動

ヘルシーおきなわシティ21

市内37自治会を拠点に、
3月7日前後の日程で行
う健康づくり活動！

ウォーキング・体操・ヘルシークッキング・健康講話など
自治会毎に健康に関する取り組みを行います。
ご近所の方やご友人と、楽しく健康づくり体験をしてみませんか!?
みなさまのご参加をお待ちしています♪

平成28年度 各自治会実施内容

※日時及び講座内容等は変更になる場合があります。

平成29年2月13日現在

自治会名	日時		講座内容	自治会名	日時		講座内容
古謝	3/1(水)	13時～	動作法体験	越来	3/7(火)	9時～	みんなでウォーキング
胡屋	3/2(木)	10時～	がんと生きる(健康講話)	城前	3/7(火)	9時～	グラウンドゴルフ(城前公園)
美里	3/2(木)	15時～	NEWSスポーツ カローリング体験	園田	3/7(火)	9時～	ヘルシークッキング※要予約
与儀	3/3(金)	10時～	グラウンドゴルフ(たんぼぼ公園)	知花	3/7(火)	10時～	みんなでウォーキング
海邦町	3/3(金)	10時～	みんなでウォーキング	東	3/7(火)	14時～	痛み軽減!膝痛・腰痛予防体操
明道	3/3(金)	14時～	動作法体験	登川	3/7(火)	10時～	気軽にできる体操
大里	3/3(金)	14時～	大里自慢の操体法	高原	3/7(火)	14時～	ヘルシークッキング※要予約
室川	3/4(土)	10時～	ヘルシークッキング※要予約	諸見里	3/7(火)	14時～	気軽にできる体操
八重島	3/5(日)	9時～	グラウンドゴルフ(八重島公園)	南桃原	3/7(火)	14時～	こころの栄養ストローク
住吉	3/5(日)	9時～	グラウンドゴルフ(八重島公園)	中の町	3/7(火)	14時～	卓球大会
山里	3/5(日)	9時～	みんなでウォーキング	安慶田	3/7(火)	14時～	NEWSスポーツ カローリング体験
比屋根	3/5(日)	10時～	グラウンドゴルフ (県総合運動公園 森の広場)	泡瀬第三	3/7(火)	14時～	NEWSスポーツ カローリング体験
松本	3/5(日)	10時～	親子グラウンドゴルフ (かりゆし公園)	山内	3/7(火)	9時～	みんなで楽しくウォーキング
泡瀬第二	3/5(日)	10時～	みんなでウォーキング	照屋	3/8(水)	10時～	照屋自慢の操体法
泡瀬	3/5(日)	10時～	動作法体験	宮里	3/8(水)	14時～	痛み軽減!膝痛・腰痛予防体操
嘉間良	3/5(日)	14時～	グラウンドゴルフ(八重島公園)	泡瀬第一	3/12(日)	10時～	みんなでウォーキング
東桃原	3/5(日)	14時～	みんなでウォーキング	センター	3/8(水)	14時～	気軽にできる体操
久保田	3/5(日)	14時～	高血圧はなぜ悪い?(健康講話)	池原	2/5(日)	9時～	みんなでウォーキング
吉原	3/5(日)	14時～	動作法体験	市民健康課 健康推進係 098-939-1212(内線2241)			

* 詳しくは、各自治会事務所また市民健康課へお問い合わせください。*

私たちが協力しています!

中部地区医師会、中部地区歯科医師会、愛聖クリニック、沖縄県立中部病院、翔南病院、中部協同病院、ちゅうざん病院、中部徳洲会病院、沖縄県ウォーキング協会、サンピスカス沖縄、操体法サークル講師、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、沖縄市食生活改善推進協議会、中部保健所、市民スポーツ課、相談支援事業所おきなわ、沖縄市自治会長協議会(順不同)

協賛: 中部地区医師会

● 国民健康保険料の減免申請期限について ●

平成28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29年3月24日まで
- ※市民税申告期限 平成29年3月15日まで

お問い合わせ先:国民健康保険課 TEL 098-939-1212(内線2115)

● 平成29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……

保険料の軽減措置が受けられなくなります
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 ●

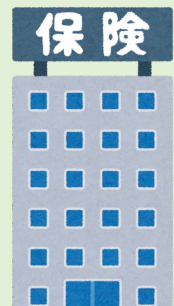
国民健康保険課では、保険料の納付相談及びお支払いについての夜間窓口を開設しております。お気軽にご利用ください。

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 TEL 098-939-1212(内線2108、2116、2119)

- 増築工事 ●外壁塗装 ●防水工事
- 断熱工事 ●電気工事 ●水道工事
- 瓦葺き工事 ●タイル補修 ●玄関戸取替
- 浴室・トイレ工事 ●ヒビ割れ補修 ●その他



リフォーム相談窓口

お見積無料!!

住まいの修繕なんでも承ります!!

受付窓口 ちゃんぷる一市場向かいです

リフォーム工事
ご検討中の方へ

サノハタは3社見積りをオススメします

- ◎お電話にて予約下さい。
- ◎図面や写真をお持ちいただくと、お見積を早くお出しできます。



ホームページ <http://sanohata.com/>



0800-919-0114

営業時間 月～土 9:00～17:00

〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 ※急な台風被害や雨漏り等に備えて保管ください。