

平成28年3月  
第  
**186**  
号



# 国保だより

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

(平成28年1月末現在)

人 口	140,641
世 帯 数	58,730
被保険者数	47,945
国保世帯数	25,000



## 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28年2月1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28年2月下旬**の予定)。
  2. 保険料を平成28年2月29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28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17日(木)から3月31日(木)**

※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、世帯主のはんこ
- ② きりかえに来る方の身分を証明するもの(運転免許証など)及びはんこ
- 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。



### 【被保険者証の有効期限について】

平成28年4月2日から平成29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 電話: 939-1212(内線 2107・2112)

# ※平成27年度の特定健診は 平成28年3月31日までとなっております!

平成27年5月頃に通知している特定健診の受診券(空色)の有効期限は、**平成28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して下さいますようお願いいたします。

**平成28年度より健診が変わります!!(受診券は3月中旬発送予定)**  
**1平成28年度より受診できる期間が長くなりました!(特定健診・一般健診・がん検診)**  
**2がん検診が医療機関(病院)でも受診できるようになりました!(一部自己負担金あり)**



## ○基本健診【集団健診会場または医療機関(病院)で受診できる健診】

「受診券」と「健康保険証」  
を忘れずに持ってきてね!

健診名	対象者	受診方法・期間について	自己負担額	お問合せ先
特定健診	・沖縄市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方	①特定健診②人間ドック③脳ドックのいずれか1つを選択出来ます。 ・医療機関(病院):平成28年4月1日～平成29年3月31日 ・集団健診会場:平成28年6月12日～平成29年2月26日予定	無料	市民健康課 健診係 (代表) 939-1212 内線2240・2245
一般健診	・39歳以下の方で健診を受ける機会がない方 ・生活保護受給世帯の方	H28年度より、一般健診の受診券とがん検診の受診券は一体となりました。 ・医療機関(病院):平成28年4月1日～平成29年3月31日 ・集団健診会場:平成28年6月12日～平成29年2月26日予定		
長寿健診	・後期高齢者医療制度に加入している方	長寿健診の受診券の発送は4月下旬頃です。 ※人間ドック・脳ドックの受診を希望される方は5月2日より、右記担当課の窓口にてお申込みください。受診券と引き換えになります。		国民健康保険課 後期高齢医療係 (代表) 939-1212 内線2118・2128

## ○人間ドック・脳ドック【医療機関(病院)】

検診名	対象者	申し込み方法	お問合せ先
国保 人間ドック・ 脳ドック	沖縄市国民健康保険加入者かつ35歳～39歳 沖縄市国民健康保険加入者かつ40歳～74歳(特定健診対象者)	契約医療機関(病院)へ予約 期間:H28年4月1日～H29年2月28日まで	国民健康保険課 管理係 (代表) 939-1212 内線2117
後期高齢 人間ドック・ 脳ドック	後期高齢者医療制度に加入している方	沖縄市役所にて、5月2日より 人間ドック助成承認書を交付(定員700人) ↓ 契約医療機関(病院)へ予約	国民健康保険課 後期高齢医療係 (代表) 939-1212 内線2118・2128

※各医療機関にてオプション項目があり、自己負担が異なります。詳細は契約医療機関(病院)へお問い合わせください。

## ○がん検診等【集団健診会場または個別検診(病院)で受診できる検診】

※受診期間については、基本健診と同じ期間です。

検診名	検査方法	自己負担額		対象者
		個別検診	集団検診	
胃がん検診	バリウムを飲んで行う検査	1,600円	無料	30歳以上の方
大腸がん検診	便潜血検査(2日採便法)	650円		
肺がん検診・ 結核検診	胸部レントゲン撮影 痰(たん)の検査(※胸部レントゲン受診者で条件該当者のみ)	340円 620円		
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診	2,000円	無料	20歳以上の偶数年齢の女性の方
乳がん検診	視触診検査	700円		30～38歳の偶数年齢の女性の方
	視触診検査とマンモグラフィ検査	1,500円		40歳以上の偶数年齢の女性の方
骨粗鬆症検診	骨密度を測定する検査		無料	18歳以上の女性の方
肝炎ウイルス検診	採血によりB型・C型肝炎ウイルスに罹患していないか調べる検査			40歳以上で過去に検診を受けていない方 ※既に肝炎ウイルス検診を受けた方は再度受ける必要はありません。
前立腺がん検診	PSA検査			50歳の男性の方(S41.4.1～S42.3.31生まれ)
胃がんリスク検診	ヘリコバクターピロリ菌検査・ ペプシノゲン検査			40歳の方(S51.4.1～S52.3.31生まれ) ※受診条件あり

※生活保護世帯の方・市民税非課税世帯の方・今年度70歳以上の方または今年度65歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方は個別検診も無料です。

※集団健診会場・医療機関(病院)・自己負担金等についての問い合わせは市民健康課 健診係へご連絡下さい。

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



どなたでも  
参加できますよ

みんなで仲良く健康づくり♪

さん なな

# 37運動

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！



安慶田自治会  
「カロリーリング」



与儀自治会  
「気をつけたい高血圧について」

写真は昨年度の  
様子です♪



宮里自治会  
「ヘルシー料理教室」



八重島自治会  
「グラウンドゴルフ」

## 平成27年度 各公民館実施内容

※日時及び講座内容等は変更になる場合があります。

平成28年2月10日現在

自治会名	日時		講座内容	自治会名	日時		講座内容
センター	3/2(水)	14時～	気軽にできる体操	泡瀬	3/7(月)	10時～	医師による健康講話『脂肪肝について』
高原	3/3(木)	10時～	医師による健康講話『脂肪肝について』	胡屋	3/7(月)	13時～	痛みを軽減!腰痛・膝痛予防体操
山内	3/3(木)	10時～	みんなでウォーキング	松本	3/7(月)	13時～	痛みを軽減!腰痛・膝痛予防体操
明道	3/3(木)	14時～	痛みを軽減!腰痛・膝痛予防体操	諸見里	3/7(月)	14時～	気軽にできる体操
安慶田	3/3(木)	14時～	動作法体験	中の町	3/7(月)	14時～	みんなでウォーキング
池原	3/3(木)	14時～	動作法体験	久保田	3/7(月)	14時～	がんと生きる
比屋根	3/4(金)	10時～	筋トレでチャーガンジュー	美里	3/7(月)	14時～	みんなでウォーキング(美里公園)
室川	3/4(金)	10時～	ヘルシークッキング	泡瀬第一	3/7(月)	14時～	カロリーリング
大里	3/4(金)	14時～	操体法	泡瀬第三	3/7(月)	14時～	気軽にできる体操
園田	3/5(土)	14時～	ヘルシークッキング	海邦町	3/7(月)	14時～	ヘルシークッキング
山里	3/6(日)	8時～	グラウンドゴルフ(諸見里近隣公園)	東桃原	3/7(月)	18時～	痛みを軽減!腰痛・膝痛予防体操
住吉	3/6(日)	9時～	グラウンドゴルフ(八重島公園)	南桃原	3/8(火)	9時～	痛みを軽減!腰痛・膝痛予防体操
古謝	3/6(日)	9時～	みんなでウォーキング	照屋	3/9(水)	10時～	操体法
嘉間良	3/6(日)	13時～	グラウンドゴルフ(八重島公園)	越來	3/10(木)	14時～	心の栄養ストローク
泡瀬第二	3/6(日)	14時～	動作法体験	城前	3/11(金)	14時～	動作法体験
宮里	3/7(月)	10時～	動作法体験	東	3/11(金)	10時～	動作法体験
知花	3/7(月)	10時～	医師による健康講話	吉原	3/13(日)	14時～	気軽にできる体操
登川	3/7(月)	10時～	気軽にできる体操	八重島	3/20(日)	9時～	グラウンドゴルフ(八重島公園)
与儀	3/7(月)	10時～	グラウンドゴルフ(タンポポ公園)	<b>市民健康課 健康推進係 098-939-1212 (内線2241)</b>			

\* 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、ちばなクリニック、中頭病院、愛聖クリニック、翔南病院、中部協同病院、ちゅうざん病院、沖縄県立中部病院、国立病院機構 琉球病院、沖縄市食生活改善推進協議会、沖縄県ウォーキング協会、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、相談支援事業所おきなわ、中部福祉保健所、沖縄市老人クラブ連合会、市民スポーツ課、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27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28年3月24日まで
- ※市民税申告期限 平成28年3月15日まで

お問い合わせ先：国民健康保険課 電話：939-1212（内線2115）

● 平成28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。  
※尚、一定の要件を満たす方は、申告が不要となる場合があります。

所得の申告がない場合には……

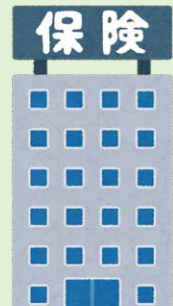
- 1 保険料の軽減措置が受けられなくなります。
- 2 所得に応じた医療費負担の軽減が受けられなくなります。



● 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 電話：939-1212（内線2108・2116・2119）

広告 急な台風被害や雨漏り等に備えて保管ください。

日常生活の  
**急な！ 雨もれ**  
**つまり！ 水もれ**

蛇口の水漏れ・トイレのつまり・排水溝のつまり

事前見積・ご相談センター・無料保障  
タンク・ボイラー・ポンプ 取替・修理

フリーダイヤル  
**0800-919-7064**  
クイック・ナオルヨ

合同会社 **サノハタ**

〒904-2143 沖縄市知花4丁目13-3  
ご相談無料！他社の見積りと比べてみて下さい。

沖縄県知事許可(般-26)第12540号 沖縄市水道給水設備指定店 沖水第361号 沖縄市下水道排水設備指定店 第314号

# 国保だより3月号(P2)の内容の説明と訂正について

「国保だより3月号(P2)」おきまして、説明不十分な点がありましたので、下記**太枠**のとおり内容の説明と訂正をさせていただきます。市民の皆様にはご迷惑をおかけしましたこと、お詫び申し上げます。

## ○基本健診【集団健診会場または医療機関（病院）で受診できる健診】

健診名	対象者	受診方法・期間について	自己負担額	お問合せ先
特定健診	・沖縄市国民健康保険に加入している 40歳～74歳の方	①特定健診②人間ドック③脳ドックのいずれか1つを選択出来ます。 ・医療機関（病院）：平成28年4月1日～平成29年3月31日 ・集団健診会場：平成28年6月12日～平成29年2月26日予定	無 料	市民健康課 健診係 (代表)939-1212 内線2240・2245
一般健診	・39歳以下の方で健診を受ける機会がない方 ・生活保護受給世帯の方	H28年度より、一般健診の受診券とがん検診の受診券は一体となりました。 ・医療機関（病院）：平成28年4月1日～平成29年3月31日 ・集団健診会場：平成28年6月12日～平成29年2月26日予定		
長寿健診	後期高齢者医療保険に加入している方	長寿健診の受診券の発送は4月下旬です。 米人間ドック・脳ドックの受診を希望される方は5月2日より、右記担当課の窓口にてお申込みください。受診券と引き換えになります。		国民健康保険課 後期高齢医療係 (代表)939-1212 内線2118・2128

**基本健診項目のみが無料**となります！

**※人間ドック・脳ドックは自己負担金があります。**

下記のように、人間ドック・脳ドックは基本健診項目以外の検査項目に自己負担がかかります。

### ●人間ドック

基本健診項目（無料）＋ 眼底検査、呼吸器検査、消化器検査、超音波検査、がん検診等（自己負担金あり）

### ●脳ドック

基本健診項目（無料）＋ 眼底検査、MRI検査等（自己負担金あり）

説明

## ○人間ドック・脳ドック【医療機関（病院）】

検診名	対象者	申し込み方法	自己負担額	お問合せ先
国保 人間ドック・ 脳ドック	沖縄市国民健康保険加入者かつ 35歳～39歳 沖縄市国民健康保険加入者かつ 40歳～74歳（特定健診対象者）	契約医療機関（病院）へ予約 期間：H28年4月1日～H29年2月28日まで	有り	国民健康保険課 管理係 (代表)939-1212 内線2117
後期高齢 人間ドック・ 脳ドック	後期高齢者医療制度に 加入している方	沖縄市役所にて、5月2日より 人間ドック助成承認書を交付（定員700人） ↓ 契約医療機関（病院）へ予約	有り	国民健康保険課 後期高齢医療係 (代表)939-1212 内線2118・2128

**人間ドック・脳ドックに関しては自己負担有り**

各病院の自己負担金は、特定健診の受診券に記載されています。

平成28年度の健診については、3月15日頃に受診券と一緒に受診内容、受診方法が記載されたパンフレットがご自宅に送られますので、ご確認ください。

（※後期高齢者医療制度に加入している方の受診券の発送は、4月下旬です）

追加記載

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