

平成27年3月
第
181
号



国保だより

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

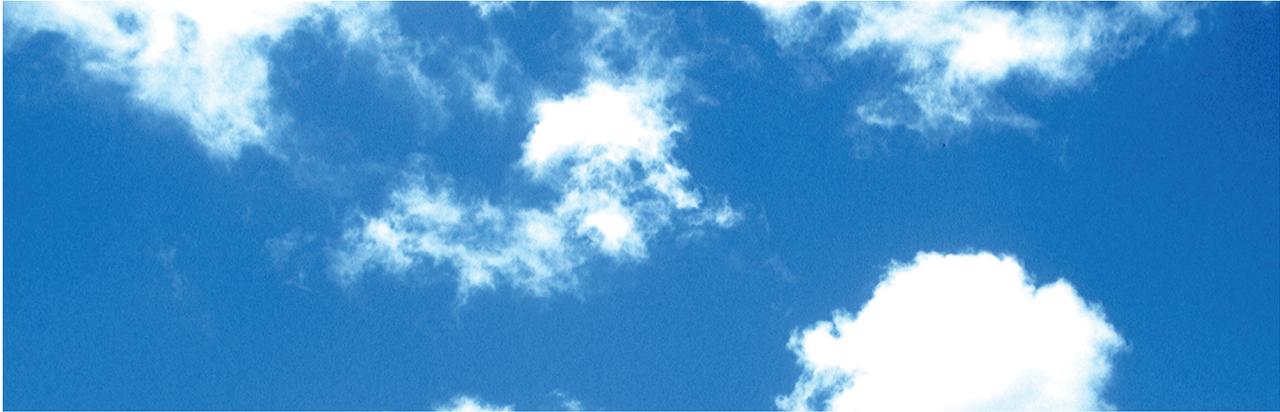
(平成27年1月末現在)

人 口 138,099

世 帯 数 57,281

被保険者数 49,376

国保世帯数 25,305



～平成26年度まだ健診を受けていない方へ～

ついに決定!平成26年度最後の健診日程です!

平成26年度 市民集団健診最終日程

日程	健診会場	受付時間
平成27年3月1日(日)	産業交流センター	8:30~10:30
追加 平成27年3月11日(水)	沖縄市体育館	8:30~10:30
追加 平成27年3月12日(木)		
追加 平成27年3月22日(日)	産業交流センター	8:30~10:30

※水色で記載された日程が新しく追加された日程となります。

※特定健診(沖縄市国保の40~74歳)や一般健診(39歳未満)、長寿健診(75歳以上)は **無料**です!!また、各種がん検診の対象となる方は、集団健診でのみ **無料**で受診できます!!

※契約医療機関での特定健診は、平成27年3月31日(火)まで受診する事ができます。

市民集団健診で受けられる基本健診やがん検診等一覧表

健診・検診等	対象者・注意事項	自己負担額
特定健診、一般健診、長寿健診	対象の方には、5月頃に受診券を送付しています。受診券と保険証をご持参ください。	対象者はすべて無料
肺がん・結核検診	今年度30歳以上の方	
大腸がん検診	今年度30歳以上の方	
胃がん検診	今年度30歳以上の方	
骨粗鬆症検査	今年度18歳以上の女性の方	
肝炎ウイルス検査(C型・B型)	・今年度40歳以上5歳刻み年齢の方(過去に肝機能異常を指摘された方) (過去に輸血を受けた事がある方) ※過去に受診された方は受ける必要はありません	
前立腺がん検査(PSA検査)	今年度50歳の男性の方(S39.4.1~S40.3.31生まれの方)	
胃がんリスク検査(ABC検査)	今年度40歳の方(S49.4.1~S50.3.31生まれの方)	

受けて安心!
笑顔の健診!



受診の際には
保険証と受診券を
ご持参ください

問い合わせ先 沖縄市役所 市民健康課 健診係 電話番号:939-1212(内線 2240)



どなたでも参加できます

ヘルシーおきなわシティ21

さん なな 37 運動

みんなで仲良く健康づくり♪

市内37公民館を拠点に、
3月7日前後の日程で行う健康づくり活動！

平成26年度 各公民館実施内容

平成27年2月6日現在

自治会名	日時	内容	自治会名	日時	内容
八重島	3/1 (日)	9時～ グラウンドゴルフ (八重島公園)	泡瀬第一	3/7 (土)	10時～ new スポーツ カローリング
古謝		14時～ 気軽にできる体操	知花		10時～ 気をつけたい高血圧について
城前	3/2 (月)	14時～ 痛み軽減！腰痛・膝痛予防体操	吉原		14時～ 座談会「私らしくがんと向き合って生きるために」
園田	3/3 (火)	10時～ ヘルシークッキング♪	泡瀬第三		14時～ 痛み軽減！腰痛・膝痛予防体操
センター	3/4 (水)	14時～ 若返りメイク体験&小顔体操	東桃原		14時～ みんなでウォーキング
大里		14時～ 大里自慢の操体法	胡屋		14時～ 姿勢や腰痛が改善！動作法
登川	3/5 (木)	9時～ 痛み軽減！腰痛・膝痛予防体操	中の町		14時～ 食に関する講話
泡瀬		10時～ 痛み軽減！腰痛・膝痛予防体操	久保田		19時～ 体に優しいお酒の上手な飲み方
照屋		10時～ 照屋自慢の操体法	住吉		9時～ グラウンドゴルフ (八重島公園)
諸見里		14時～ 気軽にできる体操	山里		9時～ グラウンドゴルフ (諸見里近隣公園)
松本	3/6 (金)	10時～ 「目指そう！むし歯ゼロ」	嘉間良	3/8 (日)	13時～ グラウンドゴルフ (八重島公園)
比屋根		10時～ Body シェイプ筋トレ	明道		14時～ みんなでウォーキング
与儀		14時～ 気をつけたい高血圧について	泡瀬第二		14時～ 姿勢や腰痛が改善！動作法
安慶田		14時～ new スポーツ カローリング	海邦町	3/9 (月)	14時～ new スポーツ カローリング
美里	3/7 (土)	14時～ みんなでウォーキング	池原	3/10 (火)	14時～ ヘルシークッキング♪
南桃原		9時～ みんなでウォーキング	高原	3/12 (木)	10時～ 心の栄養になるコミュニケーション
室川		10時～ ヘルシークッキング♪	山内	3/13 (金)	10時～ 気軽にできる体操
宮里		10時～ ヘルシークッキング♪	東		14時～ 痛み軽減！腰痛・膝痛予防体操
越来	10時～ 痛み軽減！腰痛・膝痛予防体操				

申込みはいらないよ～
無料だよ～
気になるところへレッツゴー♪



* 詳しくは、各自治会事務所または市民健康課へお問い合わせください *

問い合わせ先 市民健康課 健康推進係 電話：939-1212 (内線2262)

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27年2月2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27年2月下旬の予定。)
 - ② 保険料を平成27年3月2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27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(火)から3月31日(火)

※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。

窓口でのきりかえ時に必要なもの

- 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身分を証明するもの(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。

被保険者証の有効期限について

平成27年4月2日から平成28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。

国民健康保険料の減免申請期限について

平成26年度国民健康保険料の減免申請期限がせまっていますので、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27年3月24日まで

※市民税申告期限 平成27年3月16日まで

お問い合わせ先：国民健康保険課 電話番号：939-1212（内線2115）

平成27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。

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。

※市民税申告期限 平成27年3月16日まで

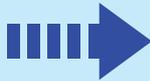
口座振替のご案内

1
どこで
申し込むの？



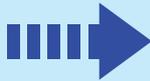
・あなたの預金口座のある金融機関又は郵便局、ゆうちょ銀行

2
なにが
必要なの？



・預金通帳
・預金通帳届出の印かん
・国民健康保険料納付通知書又は国民健康保険証

3
いつから
始まるの？



・手続き後、翌月末からの振替になります。
・振替日は各納期（1回のみ）再振替できません。
※振替日に残高が不足していると振替できません。

4
手数料は
かかるの？



・お申込み、お振替にかかる手数料はすべて無料です。
・自動継続なので更新手続きも不要。