

こんなときは **必ず14日以内に届け出を**

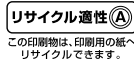
届け出にはマイナンバーカード（個人番号カード）、またはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類も持ちください。

こんなとき

届け出に必要なもの

国保に加入するとき	ほかの市区町村から転入してきたとき	転入前の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	健康保険資格喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	健康保険資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	外国籍の人が加入するとき	在留カード等
	ほかの市区町村に転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	保険証、職場の健康保険の保険証（未交付の場合は加入したことを証明するもの）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	保険証、死亡を証明するもの
	被保険者が死亡したとき	保険証、保護開始決定通知書
その他	生活保護を受けるようになったとき	保険証、在留カード等
	外国籍の人がやめるとき	同じ都道府県内で住所が変わったとき ※国保の資格は継続するが、国保の窓口への届け出が必要
	世帯主や氏名が変わったとき	転出証明書（転入の場合）、保険証
	世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき	保険証
	修学のため、別に住所を定めるとき	保険証
保険証をなくしたとき（あるいは汚れて使えなくなったとき）	（使えなくなった保険証など）	

●市町村により、届け出や申請に印かんが必要な場合があります。制度等の変更により、今後内容が変更される場合があります。（令和5年2月）



禁無断転載©東京法規出版 KHT14380

国保のしおり



和歌山県国民健康保険会
マスコットキャラクター
「わかみん」



人生100年時代の準備はできていますか？

国保に加入する人	2	6
国保で受けられる給付	7	9
保険料（税）を納付しましょう	12	18
医療費が高額になったとき	17	
マイナンバーカードの保険証利用について	8	
ジェネリック医薬品を利用しましょう		

〔多言語版〕

和歌山県・市町村国民健康保険・国保組合
和歌山県国民健康保険団体連合会



(multiple languages version)

人生100年時代の準備はできていますか？

忙しくて考えるヒマがない



健診で高い数値がある

体力が落ちてきた

何をすればよいかわからない

世界有数の長寿国である日本ですが、病気やけがなどで日常生活に制限のある期間が男女ともに約10年もあるのが現状です。

健康は人生の資本です。

人生100年時代！いまこそ！

「健康への3つの投資」を始めましょう！

健康投資①

特定健診

40～74歳までを対象とした健診。毎年無料*で受けられます。

健康投資②

食事

毎日の食事は健康の土台。ちょっとした心がけで健康度がアップ！

健康投資③

運動

少し動くだけでも効果あり。筋肉を増やしましょう。

健康投資① 特定健診

特定健診は、生活習慣病の予防、早期発見を目的とした健診です。

生活習慣病ががん、心臓病、脳卒中などの生活習慣が原因で起こる病気の総称。このうち心臓病や脳卒中は血管の老化(動脈硬化)によって起こります。



▲動脈硬化の仕組み
※動画が再生されます

和歌山県の
特定健診受診率
全国ワースト16位

動脈硬化は自覚症状がないから特定健診がとても重要なんだ。
和歌山県の健診受診率を上げていこう！



出典：国民健康保険中央会「令和2年度市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書」

特定健診への誤解① 通院中だから受けなくてもいい

治療中の病気の検査と特定健診では、検査項目が異なる場合があります。かかりつけ医と相談の上、積極的に特定健診を受けてください。

特定健診への誤解② どこも悪くないから受けなくてもいい

生活習慣病、動脈硬化は自覚症状がないため、特定健診による定期的なチェックが必要です。

特定健診への誤解③ 健診結果が怖いから受けたくない

健診結果で生活習慣病のリスクがあった人には、保健師や管理栄養士などの専門家による健康支援プログラム「特定保健指導」が行われます。一人で頑張る必要はありません！ 特定保健指導を活用して、あなたの健康を守る方法を考え、実行していきましょう！



和歌山県の特定健診情報は、
右記、和歌山県HPで確認できます▶



*一部保険者（市町村）では少額負担があります。

て人生100年時代の準備はできていますか？

健康投資② 食事

中年期までは肥満やエネルギーのとりすぎによる「生活習慣病」に気をつけ、高齢期ではやせすぎや低栄養による「フレイル(心身の衰弱)」を防ぐことが重要になります。年代に応じて食事のとり方を意識して変えることが大切です。

毎日10食品を食べることを目標に

次のような10食品を毎日食べることで、栄養バランスを整えることができます。高齢期では、動物性たんぱく質が不足しがちになるので、毎日の食事に意識して取り入れていきましょう。

動物性たんぱく質	
<input checked="" type="checkbox"/> 肉類 	<input checked="" type="checkbox"/> 魚介類 
<input checked="" type="checkbox"/> 卵 	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 
<input checked="" type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 	<input checked="" type="checkbox"/> 緑黄色野菜 
<input checked="" type="checkbox"/> 海藻類 	<input checked="" type="checkbox"/> いも類 
<input checked="" type="checkbox"/> 果物 	<input checked="" type="checkbox"/> 油脂類 

資料：熊谷修ほか/日本公衆衛生雑誌.2003;50:1117-1124

和歌山県の糖尿病受療率*

全国ワースト7位

*入院、外来の合計受療率

出典：厚生労働省「令和2年患者調査」



食物繊維多めのレシピで
血糖値の上昇を防ごう!

しらすとたっぷりネギの卵ぞうすい | 炭水化物 | 52.4g | エネルギー | 338kcal



- 【材料】 ●ごはん…150g ●しらす干し…大さじ1
●しめじ…1/4パック ●卵…1個 ●青ネギ小口切り…大さじ1
●水…200ml ●白だし…小さじ2 ●しょうゆ…小さじ1/2
- 1 しめじは軸を切り落とす。
 - 2 耐熱皿に水、白だし、しょうゆとごはん、しらす干し、しめじを加え、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで4分間加熱する。
 - 3 卵を溶きほぐし2に回しかけ、ラップを外してさらに2分加熱し、青ネギをのせる。

外食・中食(弁当・惣菜)を利用するときは、こちらの二次元コードを利用して健康的な食事を選ぶ参考にしましょう。



しめじ等
きのこ類は
食物繊維が
たっぷり

健康投資③ 運動

からだをよく動かすと、がん、心臓病、高血圧症、糖尿病などの病気になりづらいことがわかっています。日頃から積極的に運動したり、座りっぱなしを避け立ったり歩いたりとからだを動かすことが、人生100年をイキイキと過ごすためのカギです。

運動の健康効果は③つ!

- 1 肥満や高血圧、がん、心臓病、脳卒中、2型糖尿病などの病気の予防や管理に役立つ
- 2 高齢の方では転倒予防やフレイルの予防・改善、認知症、寝たきりの予防になる
- 3 うつや不安の予防・解消などメンタルヘルスを良好に保つ

*厚生労働省やWHOの資料を参考に作成



最近の研究で、筋肉から健康によい物質「マイオカイン」が分泌されることがわかってきました。マイオカインは脂肪や糖の分解を促進したり、炎症を防いだり、うつ病や認知症を予防したりなど、健康に重要な役割があることがわかっています。また筋力が向上するとよりラクに動ける体になって、運動へのモチベーションもアップ! 筋肉を増やしてどんどん健康になりましょう!



24個の筋トレやストレッチの運動動画を
右の二次元コードから見れるよ!
1日1回から大丈夫!始めてみよう!



て人生100年時代の準備は
できていますか?

国保に加入する人

職場の健康保険（健康保険組合や共済組合など）・後期高齢者医療制度に加入している人や、生活保護を受けている人を除くすべての人が国民健康保険（国保）に加入します。

国保に加入するのはこんな人

- ❖ お店などを経営している自営業の人
- ❖ 農業や漁業などを営んでいる人
- ❖ パートやアルバイトなどをしていて、職場の健康保険などに加入していない人
- ❖ 3か月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人（例外あり）
- ❖ 退職して職場の健康保険などをやめた人



国保は世帯ごとに入ります

国保は、世帯の一人ひとりが被保険者となりますが、世帯ごとに入ります。加入の手続きや保険料（税）の納付などは世帯主がします。



加入の届け出が遅れると

保険料（税）は国保加入資格を得た月までさかのぼって納めなければなりません。

Q 夕食が夜遅くなると、どうする？

- A 1日がんばつたごほうびに、がつつり食べる
- B 夕食を2回に分ける

保険証は大切に

国保の保険証は、病気やけがなどで医療機関にかかるときに必要となるもので、1人に1枚交付されます。大切に保管しましょう。紛失したり破れたりしたときはすみやかに届け出て、再交付を受けましょう。

- ❖ 交付されたら記載内容を確認して、間違いがあれば届け出をしましょう。勝手に書きかえたりすると無効になります。
- ❖ 他人との貸し借りは絶対にしないでください。法律により罰せられます。
- ❖ コピーした保険証は使えません。



※ 修学のために転出する場合は、国保に届け出ないと国保の資格を喪失し、保険証が使えなくなります。また修学を終えたら、その旨の届け出も忘れずにしてください。
※ 保険証の裏面には臓器提供に関する意思表示欄が設けられています。意思表示欄への記入にご協力ください。

70歳以上75歳未満の人がお医者さんにかかるときは 高齢受給者証を提示してください

※ マイナンバーカードを保険証利用している場合、提示は不要です。

70歳になると、自己負担割合や自己負担限度額が変わり、自己負担割合が記載された高齢受給者証または保険証兼高齢受給者証が交付されます。

高齢受給者証の対象期間

70歳の誕生日が1日の人 **その月から** → 75歳の誕生日の前日まで
70歳の誕生日が2日～末日の人 **翌月から**

夜遅い食事は、脂肪の蓄積を促すBMAL1（ビーマル・ワン）という物質が活発になって肥満へまっくら。おにぎりなどの軽食・野菜スープなどおなか少し落ちて着程度の食事を分けてとり、遅い夕食でも食材の選び方や食べる順番を工夫しましょう。【答え】 B 夕食を2回に分ける

マイナンバーカードの 保険証利用について

マイナンバーカード（個人番号カード）は、医療機関にかかるときの保険証として利用できます。マイナンバーカードを取得していない人は、早めに取得しましょう。



- 利用できるのはオンライン資格確認に対応している医療機関や薬局です。
- すでに交付されている保険証もこれまでどおり使用できます。マイナンバーカードを保険証利用できる医療機関はこちら▲



マイナンバーカードを保険証利用すると、よいことがあります！

- ❖初めての医療機関や薬局でも特定健診情報や薬剤情報等が共有できます（本人の同意が必要）。
- ❖マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報等をチェックすることができます。
- ❖就職や転職、引っ越しをしても保険証としてずっと使えます（保険者が変わる場合は、加入の届け出が必要です）。

保険証利用には申し込みが必要です！

お申し込みはマイナポータルで！

マイナンバーカードの保険証利用の申し込みはマイナポータルなどでできます。お申し込み手続きは簡単ですので右記からアクセスしてください。



Q 歯みがきに最適なタイミングは？

- A** 朝食前と就寝前 **B** 毎食後と就寝前

国保で受けられる給付

病気やけがをしたとき（療養の給付）

医療機関の窓口で保険証などを提示すれば、年齢などに応じた負担割合（下記参照）分を支払うだけで、医療を受けることができます。



自己負担割合

紹介状なしで対象となる病院で外来受診する場合、別途負担があります。

小学校
入学前

2割

小学校入学後
70歳未満

3割

70歳以上
75歳未満

2割

現役並み所得者
(P14、15参照)

3割

入院したときの食事代

入院したときの食事代は、下記の標準負担額を自己負担します。



入院したときの食事代の標準負担額（1食当たり）

住民税課税世帯（下記以外の人）	460円※
住民税非課税世帯	過去12か月で90日までの入院 210円
低所得者Ⅱ（P14、15参照）	過去12か月で90日を超える入院 160円
低所得者Ⅰ（P14、15参照）	100円

※一部260円の場合があります。

●住民税非課税世帯、低所得者Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」が「標準負担額減額認定証」が必要となります。国保の窓口で交付申請をしてください。

※マイナンバーカードを保険証利用している場合、申請は不要です。

●65歳以上の方が療養病床に入院したときは、食費1食当たり460円（一部医療機関では420円）・居住費1日当たり370円を自己負担します。所得や疾病などにより、負担が軽減される場合があります。



「食べたらみがく」を習慣に。とくに睡眠中はだ液の分泌量が減り細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯みがきは5分かけるなど念入り。



〈答え〉 **A** 毎食後と就寝前

いったん全額自己負担したとき

コルセットなどの補装具代がかかったときや海外渡航中に診療を受けたときなどでいったん全額自己負担した場合、国保の窓口へ申請すれば、自己負担分を除いた額が払い戻されます。

こんなときにも支給があります

◆ 出産育児一時金の支給

被保険者が出産したとき支給されます。妊娠12週(85日)以降であれば死産・流産でも支給されます。原則として、国保から医療機関などに直接支払われます(直接支払制度)。※直接支払制度を利用しない場合や、出産費用が出産育児一時金の支給額に満たない場合は、申請が必要となります。



◆ 葬祭費の支給

被保険者が亡くなったとき、申請により葬祭を行った人に支給されます。



◆ 移送費の支給

医師の指示により、緊急時にやむを得ず重病者の入院や転院などの移送に費用がかかったとき、申請して国保が必要と認めた場合に支給されます。



保険証が使えないとき

◆ 病気とみなされないもの

健康診断・人間ドック、予防接種、正常な妊娠・出産、軽度のわきが・しみ、美容整形、経済上の理由による妊娠中絶、歯列矯正 など

◆ ほかの保険が使えるとき

仕事上の病気やけが(労災保険の対象になります)

◆ 国保の給付が制限されるとき

故意の犯罪行為や故意の事故、けんかや泥酔による病気やけが、医師や国保の指示に従わなかったとき

第三者行為でけがや病気をしたときは国保に届け出を!

交通事故などで第三者にケガをさせられたときでも、国保でお医者さんにかかることができます。第三者行為にあったときは、必ず国保の窓口へ連絡し、「**第三者行為による傷病届**」を提出してください。

届け出が必要な第三者行為とは

交通事故にあった



傷害事件に巻き込まれた



他人の飼い犬に噛まれた



他人の落下物に当たった



★ その他に、飲食店で食中毒になった、自転車で事故にあったなど

届け出に必要なもの

- 第三者行為による傷病届
 - 事故証明書(後日でも可)
 - 保険証
 - 印かん
 - マイナンバーカード(個人番号カード)、またはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類 など
- ※市町村により、届け出に必要なものが異なる場合があります。

示談を済ませたりすると国保が使えなくなる場合があります。
示談の前に必ず国保の窓口にご相談ください。

Q 正しい手洗いの後、残存ウイルス数は?

A 数十個

B 数百個

石けんによる手洗い	残存ウイルス数	手洗いの方法
なし	約百万個	
石けんで10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぐ	数十個	
1回	数個	}
2回くり返す	数個	

【答え】 A 数十個

厚生労働省、経済産業省「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」より

医療費が高額になったとき

同じ月内の医療費の自己負担が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

70歳未満の人の所得区分と自己負担限度額（月額）

所得区分		自己負担限度額（月額）		
		3回目まで	4回目以降※	
住民税課税世帯	所得901万円超 ア	252,600円 ■医療費が842,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	140,100円	
	所得600万円超901万円以下 イ	167,400円 ■医療費が558,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	93,000円	
	所得210万円超600万円以下 ウ	80,100円 ■医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	44,400円	
	所得210万円以下 エ	57,600円	44,400円	
住民税非課税世帯		オ	35,400円	24,600円

※過去12か月間で、限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

●所得とは、「基礎控除後の総所得金額等」のことです。所得の申告がない場合は、所得区分アとみなされます。

① 窓口での支払いが限度額までになるとき

限度額適用認定証を提示することで、外来・入院どちらも一医療機関の窓口での支払いは限度額までになります。



●同じ市内の市町村間で住所を異動（同じ世帯が継続する場合）した月は、異動前と異動後の限度額がそれぞれ2分の1になります。また、異動前の高額療養費の支給も通算して支給回数に含めます。

※住民税非課税世帯、低所得者Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」

●70歳以上75歳未満の現役並み所得者Ⅲ・一般の人は認定証の交付申請は不要です。

※限度額適用認定証のない人はP9の自己負担割合分を窓口で支払うことになります。

必要な人は国保の窓口で事前に交付申請をしてください。

※マイナンバーカードを保険証利用している場合、提示・申請は不要です。



自己負担額の計算方法

◎月の1日から末日まで（暦月ごと）の受診について計算。

◎2つ以上の医療機関にかかった場合は、別々に計算。

◎同じ医療機関でも、歯科は別計算。また、外来と入院も別計算。

◎入院したときの食事代や保険がきかない差額ベッドなどは支給の対象外。

※70歳以上75歳未満の人は、病院・診療所、歯科の区別なく合算します。

Q 三大生活習慣病と呼ばれるのは？

A がん・心臓病・脳卒中

B 老衰・肺炎・認知症

日本人の死因の約半数を占めるのが、がん・心臓病・脳卒中の三大生活習慣病。生活習慣病はまさに「健康長寿の最大の敵」です。

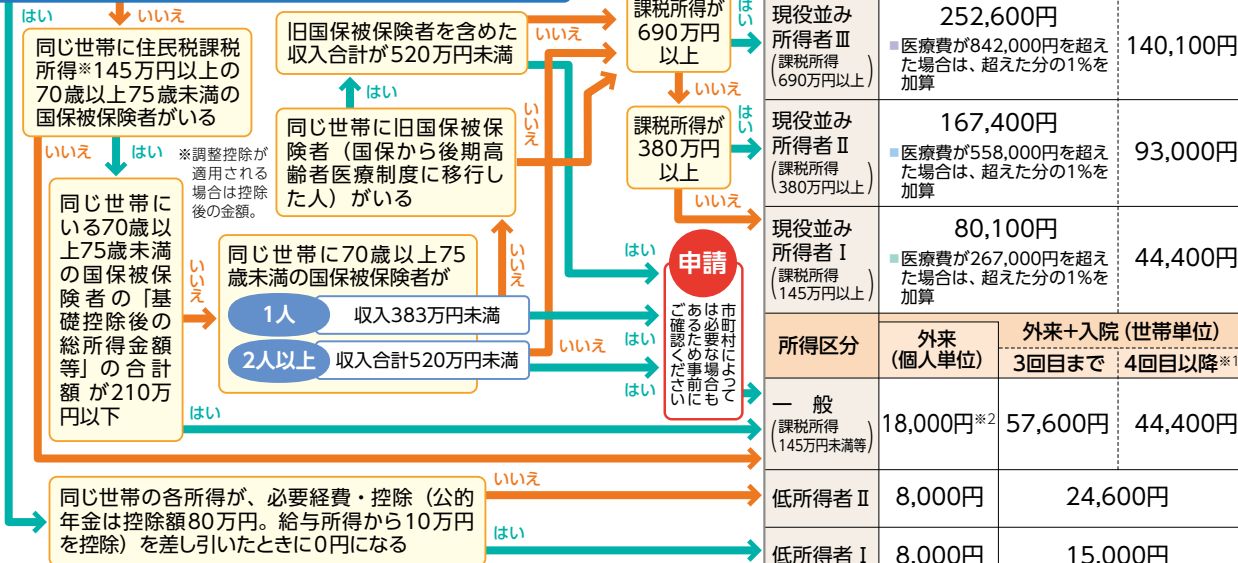
日本人の死因	がん	26.5%
	心臓病	14.9%
	脳卒中	7.3%

厚生労働省「人口動態調査」(令和3年)より

〈答え〉 A がん・心臓病・脳卒中

70歳以上75歳未満の人の所得区分と自己負担限度額（月額）

同じ世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税である



医療費が高額になったとき



一般、低所得者Ⅰ・Ⅱの人は、外来（個人単位）の限度額を適用後に外来+入院（世帯単位）の限度額を適用します。

●75歳到達月は、国保と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1になります。

Q 生活習慣の見直し、いつ始める？

A 今でしょ！

B 時間に余裕ができたとき

不健康な生活習慣は、健康で自立して生活できる期間（健康寿命）を縮めることにつながります。そのため、“今”から生活習慣病を予防・改善する知識をもち、対策始めるのが理想的です。



「答え」 **A** 今でしょ！

② 同じ世帯で合算して限度額を超えたとき

◆70歳未満の人同士

同じ世帯で、同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。

◆70歳以上75歳未満の人同士

同じ世帯で、外来・入院、医療機関、診療科の区別なく自己負担額を合算して限度額を超えた分が支給されます。

◆70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人

70歳以上75歳未満の人の限度額を適用後、70歳未満の人の自己負担額(21,000円以上)と合算して、70歳未満の人の限度額を適用します。

③ 医療費が高額の世帯に介護保険受給者がいるとき

医療費が高額になった世帯に介護保険受給者がいる場合、国保と介護保険の限度額をそれぞれ適用後に、自己負担の年額を合算して下記の限度額を超えたときには、申請によりその超えた分が支給されます。

■合算した場合の限度額(年額/8月～翌年7月に支払った自己負担分)

《70歳未満の人》

所得区分	限度額
所得901万円超	ア 212万円
所得600万円超 901万円以下	イ 141万円
所得210万円超 600万円以下	ウ 67万円
所得210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	エ 60万円
住民税非課税 世帯	オ 34万円

《70歳以上75歳未満の人》

所得区分(P14、15参照)	限度額
現役並み 所得者Ⅲ (課税所得 690万円以上)	212万円
現役並み 所得者Ⅱ (課税所得 380万円以上)	141万円
現役並み 所得者Ⅰ (課税所得 145万円以上)	67万円
一般 (課税所得 145万円未満等)	56万円
低所得者Ⅱ	31万円
低所得者Ⅰ	19万円

●低所得者Ⅰで介護保険受給者が複数いる世帯の場合は、限度額の適用方法が異なります。

ジェネリック医薬品を 利用しましょう

ジェネリック医薬品を利用して医療費節約!

ジェネリック医薬品とは、特許期間の過ぎた新薬(先発医薬品)と同じ有効成分、同等の効果・効能があると厚生労働省に認められた、新薬よりも安価な薬です。利用することで、医療費の節約になります。



ジェネリック医薬品を利用するときは

お医者さんや薬剤師さんにその旨を伝え、説明をよく聞きましょう。ただし、ジェネリック医薬品がない薬もあります。また、お医者さんの判断で変更できない場合があるほか、薬局にそのジェネリック医薬品がない場合もあります。



お薬手帳は1人1冊に まとめましょう!

お薬手帳が複数あると、薬の重複や飲み合わせなどがチェックできません。必ず1人1冊にまとめましょう。

和歌山県の
ジェネリック
医薬品使用率
(令和4年3月診療分)

「もっと活用しましょう!」
全国ワースト2位
(使用率75.0%)

出典：厚生労働省「保険者別の後発医薬品の使用割合」

医療費が高額になったとき

ジェネリック医薬品を
利用しましょう

Q たばこは吸いすぎなければ大丈夫?

A 1日3本くらいならOK!

B 吸えば健康を害する

日本人の死につながる生活習慣の第1位はたばこです。また、新型たばこ(加熱式たばこ、電子たばこ)についても日本呼吸器学会は「健康への悪影響」を示唆し、喫煙者と受動喫煙者の両方に推奨できないとしています。今日から「ノンスモーカー宣言」しませんか?



〔答え〕 B 吸えば健康を害する

保険料(税)を納付しましょう

保険料(税)は、みなさんの医療費にあてられる国保の貴重な財源です。必ず納期限内に納めましょう。

保険料(税)の決め方

保険料(税)の総額を次の項目に割り振り、それらを組み合わせて世帯ごとの保険料(税)額が決められます。40歳以上65歳未満の人は介護保険分も納めます。

国民健康 保険料(税)

所得割	世帯の被保険者の所得に応じて計算
資産割	世帯の被保険者の資産に応じて計算
均等割	世帯の被保険者数に応じて計算
平等割	一世帯にいくらと計算

※市町村によって割合や組み合わせは異なります。

保険料(税)を納めないでいると…

特別な事情がないのに、保険料(税)を滞納していると、次のような措置がとられます。

- 1 納期限を過ぎると**督促**が行われ、延滞金などを徴収される場合があります。
- 2 それでも納めない有効期間の短い「**短期被保険者証**」が交付される場合があります。
- 3 さらに滞納が続くと保険証を返してもらい、「**資格証明書**」が交付される場合があります。お医者さんにかかるときは医療費がいったん全額自己負担になります。
- 4 一定期間を過ぎると国保の給付が全部、または一部差し止めになります。

※滞納が続くと、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合があります。

Q かかりつけ医・歯科医・薬局をもつメリットは？

A 病気の予防、早期発見・治療が可能になる

B 顔パスで待ち時間がない

保険料(税)の納め方

保険料(税)の納め方は年齢によって異なります。

40歳未満の人

医療保険分と後期高齢者支援金分を合わせて納めます。介護保険分の負担はありません。

国保の保険料(税)

医療保険分 後期高齢者支援金分



40歳以上65歳未満の人(介護保険の第2号被保険者)

医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分を合わせて納めます。

国保の保険料(税)

医療保険分 後期高齢者支援金分 介護保険分

65歳以上75歳未満の人(介護保険の第1号被保険者)

医療保険分、後期高齢者支援金分を合わせた国保の保険料(税)と介護保険料は別々に納めます。

国保の保険料(税)

医療保険分 後期高齢者支援金分



介護保険料は、原則として年金から天引き。年金が年額18万円未満の人は、市町村へ個別に納付。

保険料(税)の納付は口座振替に!

保険料(税)の納付を口座振替にすれば、納め忘れもなくなり安心です。手続きに必要なものを持って、市町村指定の金融機関で口座振替にしましょう。

手続きに必要なもの

- 納付通知書
- 預(貯)金通帳
- 印かん(通帳届け出印)

自分が信頼できる「かかりつけ医・歯科医・かかりつけ薬局」をもちましょう。日頃の状態をよく知る医師や歯科医師であれば、体調の変化に気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。あわせて「かかりつけ薬局」をもつと処方薬、市販薬などの薬歴を管理してもらうことができ安心です。

〔答え〕 **A** 病気の予防、早期発見・治療が可能になる