

令和3年3月  
第  
**211**  
号



# 国保だより

KOKUHO-DAYORI

## 今月の被保険者数

(令和3年 1月末現在)

人口	143,037
世帯数	64,462
被保険者数	40,251
国保世帯数	23,488



## 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】

令和3年4月1日以降の保険証につきましては、令和3年3月上旬より**全世界帯**に郵送されます。簡易書留での郵送になりますので、再配達等の問い合わせにつきましては不在連絡票に記載された連絡先へお願いします。

### 【70歳になる方の被保険者証の有効期限について】

令和3年4月2日から令和4年3月1日までに70歳になる方は、被保険者証の有効期限が誕生月の末日まで（各月の1日生まれの方は、その前日まで）になります。

※**有効期限を迎えるまでに、新しい被保険者証（有効期限：令和4年3月31日）を再度郵送いたします。**

### 【75歳になる方の被保険者証の有効期限について】

令和3年4月2日から令和4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なります。

※**有効期限を迎えるまでに、後期高齢者医療制度の被保険者証が郵送されます。**

お問い合わせ先／国民健康保険課 電話 939-1212（内線 2108・2121）

## 国保の加入脱退は自動的にには行われないので必ず届け出が必要です

転入や転出、職場の健康保険に入ったときなど、その事実が発生した日から **14日以内** に必ず届け出をしましょう。  
届け出が遅れてしまうと

- ①適用開始日までさかのぼって(最高過去2年分)保険料が発生します。
- ②保険証がない期間に実費でかかった病院代は全額自己負担になります。

また、沖縄市の国保資格がない期間に受診した場合、沖縄市が負担した医療費を全額返していただくこととなりますのでご注意ください。(正しい保険者への請求手続きが必要です。)

	このようなときに	必要なものは
国保に入るとき	転入してきた	印かん、他の市町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめた	印かん、健康保険資格喪失証明書
	健康保険の被扶養者からはずれた	
	健康保険の任意継続期間が満了した	
	子どもが生まれた	印かん、母子健康手帳(親子健康手帳)
	生活保護を受けなくなった	印かん、保護廃止決定通知書
	外国人で3ヶ月以上の滞在が見込まれる	在留カードまたは特別永住者証明書のいずれかとパスポート
国保をやめるとき	転出する	印かん、国民健康保険被保険者証
	職場の健康保険に入った	印かん、国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証または健康保険資格取得証明書
	健康保険の被扶養者になった	
	死亡した	印かん、国民健康保険被保険者証、死亡したことを証明するもの
	生活保護が適用された	印かん、国民健康保険被保険者証、保護開始決定通知書

※国民健康保険に加入する場合、既に国保加入者がいる世帯では、その加入者の国民健康保険被保険者証も必要になります。  
※すべての届出に本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)が必要です。  
※場合によっては、必要書類が上記と異なる場合がありますので、届出の際にはお電話または窓口で必要書類の確認をお願いします。

お問い合わせ先/国民健康保険課 電話939-1212 (内線2108・2121)

## 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。  
**事前にご予約をお願いします。**緊急事態宣言などにより開設しない場合もございますので、  
沖縄市公式ホームページ等にてご確認をお願いします。

**場 所** 沖縄市役所庁舎1階 国民健康保険課窓口

**開設日** **第2・第4・第5の水曜日**  
【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被保険者証の更新



お問い合わせ先 国民健康保険課 電話：098-939-1212 (内線：2108、2119、2120、2121)

# 国民健康保険料の減免申請期限について

令和2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 → 令和3年3月24日(水)まで

※市・県民税申告期限 → 令和3年3月15日(月)まで

お問い合わせ先：国民健康保険課 TEL939-1212 (内線 2108、2116、2120、2121、2127)

## 令和3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。



## 令和2年度健康診断を受診していない方へ

令和2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、**令和3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

★令和2年度の市民集団健診が残り3回となっております!!

**予約制**

日程		会場
令和3年 3月	2日 火	産業交流センター
	7日 日	
	14日 日	

受診券と健康保険証を  
忘れずに持ってきてね!



## 市民集団健診の受診をご希望の方へ

令和2年度、3年度の市民集団健診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、全て**予約制**です。受診をご希望の方は市民健康課まで予約のお電話をください。先着順とさせていただきます。(定員あり)

- ※受診の際は、マスク着用と健診会場へ入る際の検温・手指消毒のご協力をお願いします。
- ※新型コロナウイルス感染症の動向次第で中止の可能性もございますので、市のホームページやお電話等で随時確認をお願いします



予約受付時間 → 平日8時30分～17時15分  
 予約受付先 → 市民健康課 健診係  
 電話番号 → 939-1212 内線 2245・2246



市民健康課  
健診係ホームページ



※健診内容や受診券の再発行等に関しては下記までお問い合わせください。  
 お問い合わせ先：市民健康課 健診係 ☎ 939-1212 内線 2245・2246

# みんなで仲良く健康づくり♪37運動

地域で健康づくりに取り組む雰囲気高めるため、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？

**※新型コロナウイルスの感染状況によっては変更や中止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）**



### ◆健康ウォーキング◆

自治会	開催日	時間
室川	3/5(金)	10時～12時
安慶田	3/10(水)	10時～12時

### ◆ゾンビウォーキング◆

自治会	開催日	時間
泡瀬第一	3/18(木)	14時～15時

### ◆各種体操◆

自治会	開催日	時間
東	3/2(火)	10時～11時

### ◆カローリング◆

自治会	開催日	時間
美里	3/6(土)	10時～12時
センター	3/10(水)	14時～16時

### ◆優しいヨガ◆

自治会	開催日	時間
海邦町	3/4(木)	14時～15時

### ◆健康体操◆

自治会	開催日	時間
照屋	3/7(日)	10時～11時半

### ◆認知症について◆

自治会	開催日	時間
山内	3/5(金)	14時～16時

### ◆身体をリラックスさせるお家体操◆

自治会	開催日	時間
明道	3/4(木)	14時～16時
登川	3/5(金)	10時～12時

### ◆より良い睡眠の心と身体づくり◆

自治会	開催日	時間
古謝	3/1(月)	14時～15時

### ◆生活習慣病について◆

自治会	開催日	時間
知花	3/5(金)	10時～12時

### ◆お口の健康と身体の関係について◆

自治会	開催日	時間
久保田	3/5(金)	10時～11時

### ◆グランドゴルフ◆

自治会	開催日	時間	場所
与儀	3/5(金)	10時～12時	たんぼぼ公園
住吉	3/7(日)	9時～12時	八重島公園
八重島	3/7(日)	9時～12時	八重島公園
宮里	3/7(日)	9時～12時	若夏公園
松本	3/7(日)	9時～12時	かりゆし園
嘉間良	3/7(日)	13時半～15時半	八重島公園
東桃原	3/7(日)	14時～16時	マンタ公園
吉原	3/7(日)	15時～17時	吉原公園
園田	3/11(木)	10時～12時	諸見里公園
南桃原	3/14(日)	9時～12時	公民館公園

### ◆正しい運動法◆

自治会	開催日	時間
諸見里	3/10(水)	14時～16時

### ◆痛みと運動◆

自治会	開催日	時間
泡瀬第二	3/8(月)	10時～12時

### ◆ヘルシークッキング◆

自治会	開催日	時間
泡瀬第三	3/5(金)	19時～21時
池原	3/12(金)	14時～16時

### ◆2種目競技ふれあい大会◆

自治会	開催日	時間
城前	3/2(火)	9時半～12時

※場所：城前公園

※参加の際は、マスク着用等の感染症対策のご協力をお願いします。

## 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、中部地区薬剤師会、社会医療法人 敬愛会、愛聖クリニック、中部協同病院、翔南病院、ちゅうざん病院、県立中部病院、みきお歯科医院、沖縄県ウォーキング協会、合同会社 Life Wave、株式会社プレイバック・シアター研究所、健康管理士、中部保健所、食生活改善推進協議会。

**格安 横断幕**

1X3M ※白ベース文字幕に限る  
**4,000円～** (税別)

〒904-0031 沖縄市上地3-2-20(グランド通り)

見積 印刷 無料

名刺・パンフレット・ポスター・チラシ・カタログ・会社案内・広報紙  
市町村史・記念誌・各種伝票類・カレンダー・シール・ステッカー  
スクリーン印刷・Tシャツ・うちわ・タオル・ポケットティッシュ

看板・電照看板・カーマーキング・ステ看板のほり旗・横断幕・懸垂幕  
その他看板類・鉄骨・溶接工事等

総合印刷製版製作のことなら... **TEL098-932-4951**  
**(株)琉球コスモセブン** FAX098-933-7690  
嘉手納支店(新町通り) TEL098-956-4751/FAX098-979-5017  
E-mail : ac-plan1@themis.ocn.ne.jp(本店・嘉手納店共通)

ここからできる感動いっぱい

LAMINEX 株式会社 **ラミネックスセンター**

オンデマンドプリント・コピー&データプリント・製本・ファイル  
スキャニング・電子化・メモリアルグッズ・ラミネート加工  
車両ラッピング・大判プリント・看板・壁紙・特殊印刷

〒904-0031 沖縄市上地2-9-6 <http://www.laminex-c.jp/>  
**TEL (098) 932-1234** E-mail : koza@laminex-c.jp