

令和5年10月
第
221
号



国保だより

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

(令和5年8月末現在)

人口 142,165

世帯数 66,290

被保険者数 38,301

国保世帯数 23,178

国民健康保険料の納付は特別徴収(年金からの天引き)の方を除いて、『口座振替による納付が原則』となりました。

現在、納付書で国民健康保険料を納めている方は、口座振替の手続きをお早めをお願いします。ご指定の口座から自動的に保険料をお支払いすることができますので納め忘れもなく、安心・便利です。手続きは国民健康保険課又は金融機関の窓口で行うことができます。詳しくは国民健康保険課までお問い合わせください。

<その他の納付方法>

●**口座振替による納付ができない場合の納付方法**

口座振替の手続きが完了するまでの間は、お送りする納付書で納期限内に県内金融機関、コンビニエンスストアまたはアプリ決済(注)で納付して下さい。

(注)アプリ決済による納付がご利用できます。納付書のバーコードをスマートフォンアプリのカメラで読み込むだけで、24時間・365日、いつでもどこでも納付ができます。



アプリ決済

《国民健康保険料納期限及び口座振替日》

1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
7月31日	8月31日	10月2日	10月31日	11月30日	1月4日	1月31日	2月29日

《後期高齢者医療保険料納期限及び口座振替日》

1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
7月31日	8月31日	10月2日	10月31日	11月30日	1月4日	1月31日	2月29日	4月1日

※納期限は通常各月の末日ですが土・日・祝日と重なった場合はその翌営業日になります。

■名納期限の前日までに口座残高の確認をお願いします。

注意

納期限を過ぎてしまうと…

納期限が過ぎてしまった納付書では納付することが出来なくなります。また、督促や勧告を行い、督促料や延滞金が加算されてしまいます。必ず納期限内に納めましょう!

お問い合わせ 国民健康保険課 電話 098-939-1212
収納対策係(内線2108・2121) 後期高齢医療係(内線2118・2128)

沖縄市国民健康保険、はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧

沖縄市国民健康保険の加入者を対象とした「はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧施術利用券」の交付冊数は、一人当たり年度内で6枚綴りを2冊までとなっていますが、利用状況を勘案した結果、**10月申請分より3冊目の発行が可能となりました。**
(一人あたり年度内3冊発行可)

※利用券は、国民健康保険の加入者で有効期限内の保険証をお持ちの方を交付対象としています。

※利用券には、有効期限がありますのでご注意ください。

※**施術利用券の利用可能な施術所にて**、利用券1枚につき**1,000円**の助成となります。(利用券は一人一日1枚までとなります。)

※郵送による申請受付も行っております。ご希望の方はお問合せください。

※申請は国保の世帯主での手続きとなり、**申請者の身分証(マイナンバーカード・運転免許証等)**、**施術利用者の被保険者証**が必要です。

※同一国保世帯以外の方が代理で申請する場合は、**委任状等(必須)**が必要です。詳しくは、沖縄市役所国民健康保険課給付係までお問い合わせ下さい

お問い合わせ：国民健康保険課給付係電話：098-939-1212 (内線2107・2112)

沖縄市市税等お知らせセンターについて

目的

沖縄市では、お電話にて国民健康保険料及び後期高齢者医療保険料の未納などをお知らせする「沖縄市市税等お知らせセンター」(以下、お知らせセンター)を開設しております。本市が委託したお知らせセンターから、ご本人様宛に電話やSMS(ショートメッセージ)で納付の呼びかけ等を行っています。このお知らせは、平日日中のほか、平日午後5時から午後8時までの夜間及び休日にも行うことがあります。



お知らせセンターからの発信電話番号
電話098-921-2410 SMS 発信番号:070-1748-2596

(注意)折り返しご連絡いただいた場合、運営日時が不定期のため、ご対応できない場合がありますのでご了承ください。

業務内容

電話の際は、オペレーターが納付忘れの保険料をお伝えするとともに、本市があらかじめお送りしている納付書による納付をご案内また、保険料通知書の発送のお知らせや所得申告が未申告世帯への申告確認、口座振替をご利用されていない方に対しては、あわせて口座振替のご案内をいたします。

振り込め詐欺にご注意を!

お知らせセンターでは、次のようなことは**行いません**

- ・保険料の還付受取りのために、金融機関等の現金自動預け払い機(ATM)の操作を指示すること
- ・連絡先として、携帯電話やフリーダイヤルの電話番号を案内すること
- ・ご家族に対して、未納保険料の納付を強要すること
- ・電話で口座番号などを聞き取ること
- ・保険料の納付のために金融機関の口座を指定して振り込みを求めること
- ・還付にあたって手数料をいただくこと



お問い合わせ:国民健康保険課 電話098-939-1212

◆国民健康保険被保険者:収納対策係(内線:2108・2121) ◆後期高齢者医療被保険者:後期高齢医療係(内線:2118・2128)

令和5年度沖縄市国民健康保険収納対策緊急プラン

沖縄市では、国民健康保険事業を適正かつ健全に運営するため「令和5年度沖縄市国民健康保険収納対策緊急プラン」を下記のとおり策定しました。

1. 国保資格及び国保料賦課の適正化

- (1) 他保険加入者の発見に努め早期の資格喪失手続きの勧奨を行い資格の適正化を図ります。
- (2) 居所不明者の実態把握及び居住確認の訪問調査等を行い資格の適正化を図ります。
- (3) 未申告世帯への電話及び文書及び納付相談時による申告指導を行い賦課の適正化を図ります。

2. 収納体制の充実・強化

- (1) 保険料の納付相談や納付機会の拡充を図るため下記のとおり夜間窓口を開設します。
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 **※事前電話予約制**
取扱業務: ①保険料の納付相談 ②保険料のお支払
- (2) 納付者の利便性向上を図るため昼食時の窓口を開設します。
- (3) コンビニ収納やアプリ決済の実施により、被保険者の利便性向上を図ります。
- (4) 口座振替を原則化し納め忘れの防止と収納率向上を図ります。また、ペイジー口座振替サービスを実施し窓口等での口座振替への勧奨を積極的に行います。
- (5) 未納者のリスト作成や分析を行い早期に催告業務を実施します。
- (6) 沖縄市市税等お知らせセンターを活用し滞納が累積しないよう、早い段階での納付を促します。
- (7) 滞納処分等に関する職員研修に参加し職員の知識、能力の向上に努めます。
- (8) 電話催告、個別文書催告、臨戸訪問等で生活状況や滞納原因を把握し効率的な滞納整理に努めます。

3. 滞納処分の実施

- (1) 保険料の滞納について滞納者が再三の督促、催促にもかかわらず納付に応じない場合は、実情を踏まえた上で差押え等の滞納処分(預貯金・給与・生命保険解約返戻金・売掛金・軍用地料・不動産・動産(自動車のタイヤロック)等)を行います。

4. その他の取り組み

- (1) 「国保だより」や「国保のしおり」等で国保制度及び事業に関する周知、啓発を行います。

お問い合わせ:国民健康保険課 収納対策係 電話098-939-1212(内線2108・2121)

食生活を見直してみましょう♪

様々な病気を予防し、健康的な心身を築く基盤となるのは毎日の食事です。栄養の取り方に偏りはないか、食べ過ぎていないか、食生活を見直して健康寿命を延ばしましょう。

野菜・きのこ・海藻類

身体の調子を整えるビタミンやミネラルをたっぷり含みます。食物繊維の供給源にもなります。

ご飯・パン・めん類

体や脳を動かすためのエネルギー源となるもの。

+プラス果物や乳製品も1日に1度は摂るように心がけましょう。

バランスの良いお食事



魚・肉・大豆製品・卵

筋肉・血液・体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品です。

汁物は具だくさんにすることがおすすめです。出来る限り自然のだしを使い、うす味を心がけましょう。

運動習慣を身につけましょう！

健康な体をつくるためには、適度な運動が必要です。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。日頃から身体を動かすように意識しましょう。

外出先では、できるだけ階段を利用する



電車やバスに乗ったら座席に座らず立つ



テレビを見ながら筋トレなど、ながら運動を習慣に



家事はキビキビと行い、積極的に体を動かす

お問い合わせ：市民健康課健康推進係 098-939-939-1212(内線2241)

「がん」は誰でもなる可能性があります

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

沖縄で多いがん

	男	女
1位	肺	大腸(結腸・直腸)
2位	大腸(結腸・直腸)	肺
3位	胃	乳房

データ：沖縄県がん登録事業報告(2019症例)(集計時期：2021年12月)

がんは初期段階では症状がないことが多いのが特徴です。がん検診を定期的を受診し、早期発見・早期治療で病気の重症化やがんによる死亡を防ぐことが大切です。

男性は、大腸がんが
女性は、乳がん・子宮がんが
全国より多くなっているよ！



検診名	対象	自己負担額(税込)	
		個別健診	集団健診
胃がん検診(バリウム)	30歳以上	1,600円	無料
大腸がん検診(2日採便法)		650円	
肺がん検診(レントゲン)		340円	
子宮頸がん検診(細胞診)	20歳以上 2年に1回	2,000円	
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上 2年に1回	1,500円	



検診の受診方法等は、「沖縄市健診ガイド」または沖縄市ホームページをご覧ください。



お問い合わせ：市民健康課 健診係 電話098-939-1212(内線2246)

セルフメディケーションで医療費節約！

【セルフメディケーションとは?】

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当することです。

まずは日頃から健康を意識し、適度な運動やバランスのとれた食事、健康診断の受診などの体調管理を心がけましょう。軽いけがや風邪などの体調不良のときは症状にあわせて、薬局で薬剤師に相談のうえ薬を購入して対処するか、医療機関を受診するかなどを判断しましょう。医療機関に適正にかかることで医療費の抑制につながります。

【セルフメディケーション税制とは?】

指定されたOTC医薬品(薬局やドラッグストアで購入できる市販薬)の購入が世帯で年間12,000円を超えた場合、セルフメディケーション税制で税の控除が受けられる場合があります。指定されたOTC医薬品は、厚生労働省のサイトで確認できます。



セルフメディケーション税制

医療費の抑制でどのようなメリットがあるの？
国民健康保険料率を下げる事ができますよ！



お問い合わせ：国民健康保険課給付係 電話098-939-1212(内線2114・2115)

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

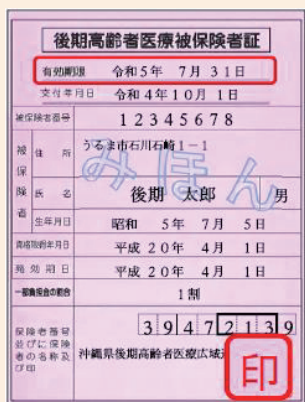
○保険証の切替はお済みですか？

後期高齢者医療制度の方は、毎年8月に被保険者証が切替わります。

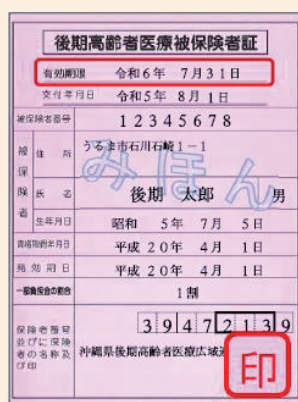
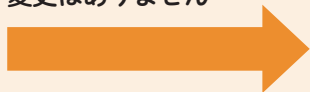
(有効期限は令和6年7月31日)

保険料の未納がない方には既に簡易書留で郵送しておりますが、郵便局の保管期間経過により返戻された被保険者証は、国民健康保険課後期高齢医療係窓口にてお渡しいたします。

受取の際は、①古い被保険者証 ②受取る方(代理可)の身元確認書類が必要です。



被保険者証の色(ピンク)の変更はありません



お問い合わせ：国民健康保険課 後期高齢医療係 電話 098-939-1212 (内線2101・2118)

「令和5年度 ハイサイ歯科健診」のお知らせ

沖縄県後期高齢者医療広域連合では、ハイサイ歯科健診を実施しております。8月下旬に発送済の「ハイサイ歯科健診受診券」が届いた方は、無料(期間内1回限り)で歯科健診が受けられます。受診券に記載の歯科医院に電話予約のうえ受診していただきますようお願いいたします。

利用期間 令和6年1月31日まで

費用 無料(期間内1回限り)

対象者 沖縄市にお住まいの方で令和5年4月1日時点で75歳から79歳の被保険者で「ハイサイ歯科健診受診券」が届いた方

※要介護1から5の方、介護施設等に入所中の方および長期入院者を除く。

お問い合わせ：沖縄県後期高齢者医療広域連合 事業課 電話 098-963-8013

※令和5年7月号(第220号)の2頁下段に掲載いたしましたグラフに、一部誤りがありましたこととお詫び申し上げます。尚、沖縄市公式ホームページには正しいグラフを記載した国保だよりを掲載しています。

理想のカラダへ、指導歴、経験豊富なトレーナーが丁寧にサポートします！

- ・ヨガグループレッスン (1クラス10名まで)
都度利用 2,200円税込、月謝制 割引あり
- ・ヨガパーソナルレッスン
(ストレス性の疾患、生活習慣病、介護予防、こころの病など)
都度利用 5,500円税込
※月謝制 割引あり、ペア割引あり
- ・パーソナルトレーニング **初回限定 ¥2,750 税込**
(ボディメイク・運動不足解消・腰痛、膝痛、肩痛予防・
体幹アップ・競技力アップなど)
1回あたり 4,000円～6,000円税込
(都度利用・月謝制利用・回数制利用による)
※月謝制 & 回数制 & ペア割引あり

お問い合わせ・お申込みは
TEL : 070-3800-0065
Mail : okinawa.yt.fitness@gmail.com
〒904-2222 沖縄県うるま市上江洲 928-4 デミルナ 5F

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