



国民健康保険の届け出は忘れずに

卒業・就職・退職などで健康保険の変更があるときは、14日以内に届け出が必要です。以下に該当する場合は必要書類等をお持ちのうえ、保険医療課医療保険年金係、または各支所に届け出てください。

【国民健康保険に加入するとき】

社会保険等をやめたとき(扶養をはずれたときも含む)	
必要書類等	<ul style="list-style-type: none"> ・社会保険等をやめたことがわかる証明書 ・個人番号がわかるもの ・印鑑
安芸高田市に転入したとき(転入前が国保の場合)	
必要書類等	<ul style="list-style-type: none"> ・転出証明書 ・印鑑

【国民健康保険をやめるとき】

社会保険等に加入したとき(扶養になったときも含む)	
必要書類等	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険証 ・社会保険等の保険証(コピー可) ・個人番号がわかるもの ・印鑑
安芸高田市から転出するとき	
必要書類等	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険証 ・印鑑

注意!

届け出が遅くなると...

国民健康保険の加入日は、届け出た日からではなく、前の社会保険等の資格がなくなった日までさかのぼり、保険税もその月までさかのぼって課税されます。

注意!

届け出が遅くなると...

保険税が課税され続け、社会保険等と二重に支払いをしてしまうこともあります。
※誤って市が交付した国民健康保険証で医療機関等を受診した場合、保険が負担している医療費(7割または8割)を市に返還することになります。

他の保険への変更中に病院にかかるときは?

次の保険証の交付に日数がかかるときに医療機関等を受診するときには、保険の切り替え手続き中であることを必ず伝えてください。切り替え手続き中は、市が交付した国民健康保険証を使えません。

修学中の方の国民健康保険証

通学のために、本市から転出して別の住所に住んでいる方は、転出前と同様に本市交付の国民健康保険証が使える場合がありますので、該当する方は届け出てください。

※3月までにマル学の保険証を交付している世帯へ、修学状況の確認を通知していますので、内容を確認してください。

〈「マル学の保険証」交付時必要書類等〉

- ・修学先の学校名、修業年限か学年が確認できるもの(在学証明書や学生証など)
- ・個人番号がわかるもの
- ・印鑑

※修学先は学校教育法に規定されている学校(大学、高校等)に限ります。

※卒業後、引き続き国民健康保険に加入する方は、住民票のある市町村の国民健康保険に加入することになりますので届け出てください。

☎保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! 年に一度は「がん検診」

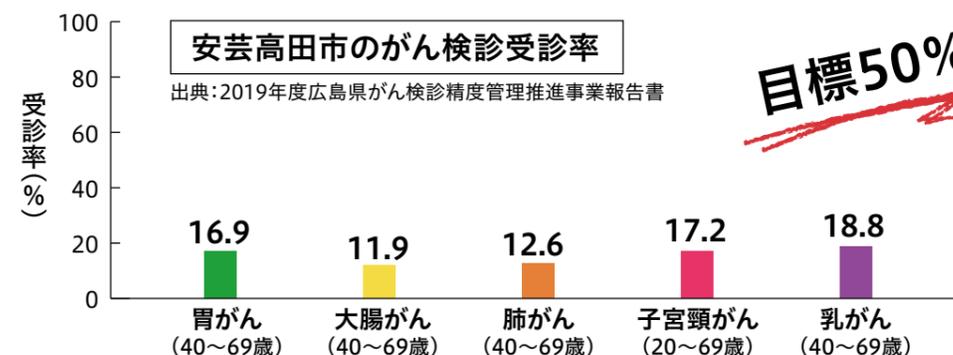
～大切な方へも「がん検診」を勧めましょう～



早く見つければ治りやすい

早く見つけるには検診を受診

現在、日本人の死因の約30%を占める「がん」は、早期発見・早期治療をすることが大切です。発見が遅れ、自覚症状が出てからでは治療が困難になる恐れもありますので、年に一度は「がん検診」を受けるようにしましょう。



総合健診・人間ドック健診で「がん検診」を受けましょう。

申込期限 4月14日(火) 16時

申込 安芸高田市健診申込センター
☎050-3625-7293

今年度から、電話またはインターネットで申し込めます。詳しくは、令和2年度健康診断パンフレット(各世帯主宛に送付)をご覧ください。



☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

レシピ

ヘルシーで簡単 チキンナゲット

(1人分)エネルギー136kcal 塩分0.7g

【材料(4人分)】

鶏ひき肉 …… 200g
豆腐 …… 100g
揚げ油 …… 適量

小麥粉 …… 大さじ2
マヨネーズ …… 小さじ2
A コンソメ顆粒 …… 小さじ1/3
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 少々



【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで水分を拭き取る。鶏ひき肉、豆腐、Aの材料を全てボウルに入れてスプーンで混ぜ合わせる。
- ②スプーン2本を使って丸く成型する。
- ③油をフライパンに注ぎ、中温(170～180℃)に熱し、全体がきつね色になるまで揚げる。
- ④揚げたら油をきっておく。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎月19日は
食育の日