



国民健康保険だより

発行／大和郡山市保険年金課 平成30年10月15日

国民健康保険税の特別徴収(年金からの天引き)のお知らせ

特別徴収に今年度から該当する世帯は、これまでは納付書や口座振替でお支払いしていただいていた国民健康保険税を10月から年金から直接お支払いいただくこととなります。対象の世帯には、すでに送付しています「国民健康保険税納税通知書(賦課明細書)」の各徴収月欄にあらかじめ年金から差し引かれる税額を記載していますので、ご確認ください。

▶ 特別徴収とは

「特別徴収」とは、国民健康保険税を世帯主が受給している年金からあらかじめ納める(天引き)方法のことです。国民健康保険税を納付書で納付もしくは口座振替で納付する方法を「普通徴収」といいます。

▶ 特別徴収に該当する世帯とは

世帯主が国民健康保険に加入している世帯で、次の①～③をすべて満たす世帯が、特別徴収の対象世帯になります。

- ①世帯主をはじめ、世帯の国民健康保険加入者全員が、65歳以上75歳未満であること
- ②世帯主が年額18万円以上の年金を受給していること
- ③国民健康保険税と介護保険料の合計額が、年金額の2分の1以下の金額であること

※世帯主以外の人々の年金からは、特別徴収は行いません。

※世帯主が年度内に75歳に到達する場合は特別徴収対象外です。

※年度途中で税額変更があった場合など、特別徴収に加えて普通徴収でも納付いただく場合があります。

※特別徴収の対象となる年金の種類には優先順位が定められています。2つ以上の種類の年金を受給されている場合、その合計額が③の条件を満たしていても、1つの年金だけでみれば③の条件を満たさない場合は、特別徴収に該当しません。



国民健康保険税を滞納すると

納期限を過ぎると督促が行われます。延滞金などを徴収される場合があります。

↓
通常保険証の代わりに有効期限の短い保険証が交付されます。

↓
納期限から1年を過ぎると保険証ではなく、資格証明書が交付される場合があります。(医療費をいったん全額自己負担となります。)

↓
それでも納めないでいると、国民健康保険の給付が全部、または一部差し止めになります。差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます。

◎そのほかに財産の差し押さえなどの処分を受ける場合もあります。



保険税の納付が困難なときは、お早めにご相談ください。

やむを得ない事情により保険税の納付が困難な場合には、分割納付などの相談をお受けします。滞納のままにせず、お早めに担当窓口までお越しください。

また、自己破産等特別な事情がある場合は、それを証明する資料をお持ちのうえ、担当窓口にご相談ください。

節目の年齢の方を対象に

口腔健診を実施します!



対象となる人には、10月下旬以降
受診券を送付します。

対象者

平成30年4月1日時点で
40歳、50歳、60歳、70歳の
大和郡山市国民健康保険の被保険者の人

費用

無料

期間

平成30年11月1日～平成31年2月28日

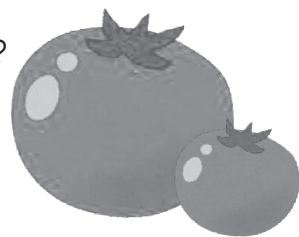
場所

市内各実施歯科医療機関

お問い合わせ…保険年金課 給付係 ☎53-1643

ベジたベプラス ～いつもの食事に野菜をプラス!～

大和郡山市では、おいしい野菜がたくさんつくられていることをご存じですか?
今回は、その中でも代表的な“治道トマト”をご紹介します!



治道地区 いぬいファーム

野菜王子の 乾 和規 さん

○治道トマトとは

旬は4月末～7月

治道地区で栽培されているトマト

《特徴》

治道トマトは他のトマトと違い、赤くなってから収穫。

だから“完熟で味が濃い”!!

《おすすめメニュー》

トマトを細かく切って
煮込むだけ!

水を一切使わないトマトカレー!!

○トマトは皮もむかず、種もとらずそのまま!

○他にはその時にある野菜をいれて煮込んで味付けをすれば完成です。



食べた後は、運動をしてより健康に!!

プラス10

いつもの生活に少しの運動を取り入れてみましょう!

いつもの!

- 通勤・通学で → 一駅分歩いてみる。
- お買いものを → カートを使わず、かごだけで
- 歯磨きをしながら → かかとあげ10回 など

野菜をよりおいしく食べるには?

タバコを吸わないのが◎

タバコを控えることで味覚改善になり、野菜も食事も
より美味しく食べられるようになります!



毎日継続して
少しずつ
頑張ろう!

この記事は、帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科実習生が編集しました。

《お問い合わせ先》 大和郡山市保健センター「さんて郡山」
大和郡山市本庄町317番地2 ☎58-3333 FAX58-3330