国民健康保険に加入している皆さんへ

令和4年中の所得の申告を

問 税務課国民健康保険税係（役場4階③番窓口） ☎286-3144

国民健康保険は、前年の世帯の所得に応じて、保険税の所得割の算定や軽減の判定、高額療養費の自己負担額の判定などを行います。次の「申告が必要な人」に当てはまる人は、申告期限（4月17日㈪）までに令和4年中の所得の申告をしてください。

申告が必要な人

町の国民健康保険に加入している世帯の、世帯主と16歳以上（平成19年4月1日以前生まれ）の被保険者、特定同一世帯所属者※

※特定同一世帯所属者

国民健康保険加入中に75歳到達等により、後期高齢者医療制度へ移行した人で移行後も継続して同一の世帯に所属する人。

◆収入がなかった人（確定申告等で扶養に入っている人を含む）や非課税年金所得（遺族年金・障害年金等）のみの人でも申告は必要です。

※ただし、次の人は申告不要です。

・確定申告または町・県民税の申告を済ませている人
・給与所得のみの人で、勤務先から給与支払報告書が提出されている人
・公的年金（非課税年金を除く）以外に所得がない人

申告方法

「国民健康保険税等申告書」に必要事項を記入し、税務課国民健康保険税係（役場4階③番窓口）へ提出してください。（郵送可）

※前年度に「国民健康保険税等申告書」により申告をした人には、3月中旬に申告書を郵送します。

申告期限

令和5年4月17日㈪

受付時間

平日　午前8時30分～正午
　　午後1時～午後5時15分

申告をしなかった場合

◆国民健康保険税には所得に応じた軽減制度がありますが、その軽減制度が適用されません。

◆医療を受けた際の高額療養費算定における自己負担限度額が、最高額となります。

就職する人・扶養家族になった人へ　～すぐに手続きを～

国民健康保険の脱退には手続きが必要です

問 保険年金課国民健康保険係　☎ 286-3236

府中町の国民健康保険（以下「国保」）に加入している人が、就職したり扶養家族（被扶養者）に認定されたりすることで、他の健康保険※に加入した場合、必ず国保の資格喪失の手続きが必要です。

※他の健康保険とは、健康保険組合や全国健康保険協会、国保組合など国保以外の医療保険をいいます。

※勤務先の健康保険に加入した場合でも、国保は自動的に脱退となりません。

手続きに必要なもの

①脱退する人全員分の新しく加入した健康保険等の保険証
②使用していた府中町の保険証
③世帯主と脱退する人全員のマイナンバーが分かるもの（マイナンバーカード、通知カードなど）
④窓口に来る人の本人確認書類
※マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど（顔写真がない場合は２点必要）
※住民票上の別世帯の人が代理で手続きをする場合は、委任状が必要です。
◆書類は、保険年金課（役場２階⑨番窓口）、マイ・フローラ南交流センターにあります。

注意してください

◆他の健康保険等に加入した後、新しい保険証ができていなくても、受診する医療機関へ保険証が変わることを伝えてください。国保の保険証を使って受診した場合、後日、国保が負担した医療費を町に返還する必要があります。

◆脱退手続きをしていないと、健康保険等の保険料を支払っていても国保税が課され、納付書等が送付されます。そのまま放置しておくと、滞納したこととなり、財産を差し押さえる場合があります。

3月は「自殺対策強化月間」

ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか？

問 健康推進課保健予防係　☎ 286-3257

先の見えない不安や生きづらさを感じていませんか。あなたの話を聞かせてください。
身近な人がいつもと違うなと感じたら、声をかけてください。否定したり、無理に励ましたりせず、じっくりと話を聞いて、相談窓口を紹介してください

気軽にご相談ください

府中町の相談窓口

（平日）午前９時～正午、
午後１時～４時30分

●健康推進課健康相談係
☎ 286-3255　所 福寿館内

●福祉課障害者福祉係
☎ 286-3161　所 役場２階⑥番窓口

※来庁相談の場合は、できるだけ予約をお願いします。

その他の相談窓口

●広島いのちの電話
☎ 082-221-4343
24時間365日対応

●よりそいホットライン
☎ 0120-279-338
24時間365日対応

●ＳＮＳ相談窓口
LINEアカウント名
こころのライン相談@広島県
(火･木･土･日) 午後５時～９時

LINEはこちら

日常でできることから！

「フレイル」の進行を予防しよう

問 高齢介護課高齢者福祉係　☎ 286-3256

「動かないこと」により、身体や頭の動きは低下していきます。次第に、歩くことや生活動作に難しさを感じたり、疲れやすくなり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。しかし、フレイルの兆候や状態に早いうちに気づき、日常生活を見直せば健康な状態に戻ることができます。次の４つのポイントに気を付けてフレイルを予防しましょう。

◆ 動かない時間を減らそう！

・テレビのコマーシャル中には足踏みをするなど、座っている時間を減らす。
・ラジオ体操など自宅でできる運動や散歩をして、筋肉を維持する。

☞ 関節が固くならないように注意！

◆ しっかり食べて栄養をつけよう！

・３食必ず食べることを意識する。
※食事制限を受けている人はかかりつけ医の指示に従ってください。

☞ 筋肉をつくるたんぱく質、歯や骨になるカルシウムは積極的に摂取！

◆ 感染予防を行いながら家族や友人との支え合いを大切に！

・家族や友人と交流する。
・地域活動などに参加し、笑う機会を増やす。

☞ 電話などを利用して人と会話することも大切！

◆ 口を清潔に保とう！

・毎食後、寝る前は歯を磨く。
・噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶなど、口の周りの筋肉を保つ。

☞ 電話などでの会話や鼻歌も効果的！