

こくみんけんこうほけん こくほ てび
国民健康保険（国保）の手引き



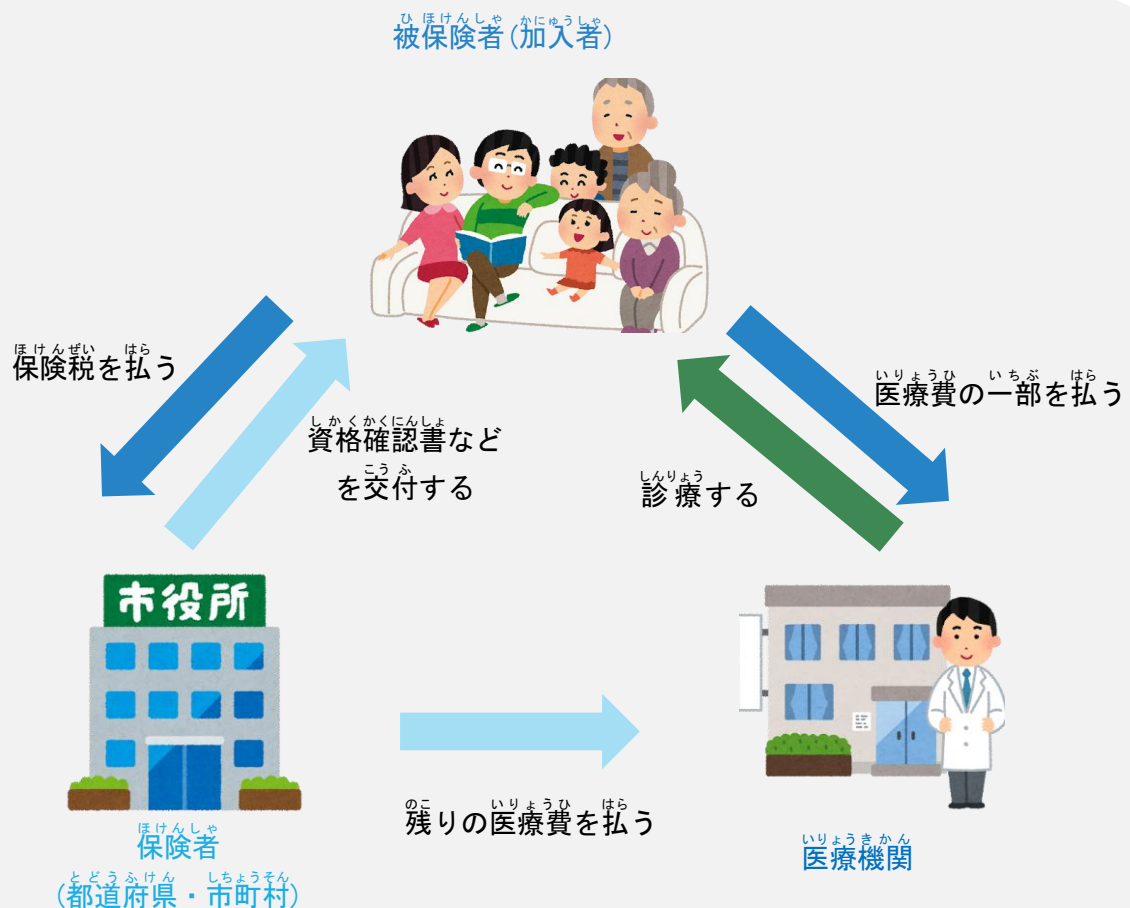
あげおし しみんせいかつづ ほけんねんきんか
上尾市 市民生活部 保険年金課

こくみんけんこうほけん こくほ てび 国民健康保険（国保）の手引き

こくほ 国保のしくみ

にほんでは、びょうきやけがをしたときにあんしんしていりょうを受けられるように、すべての方が医療保険に加入することになっています。

こくみんけんこうほけん こくほ いりょうほけん
国民健康保険（国保）はそうした医療保険のひとつで、加入者の皆さんが保険税を出し合い、助け合う制度です。

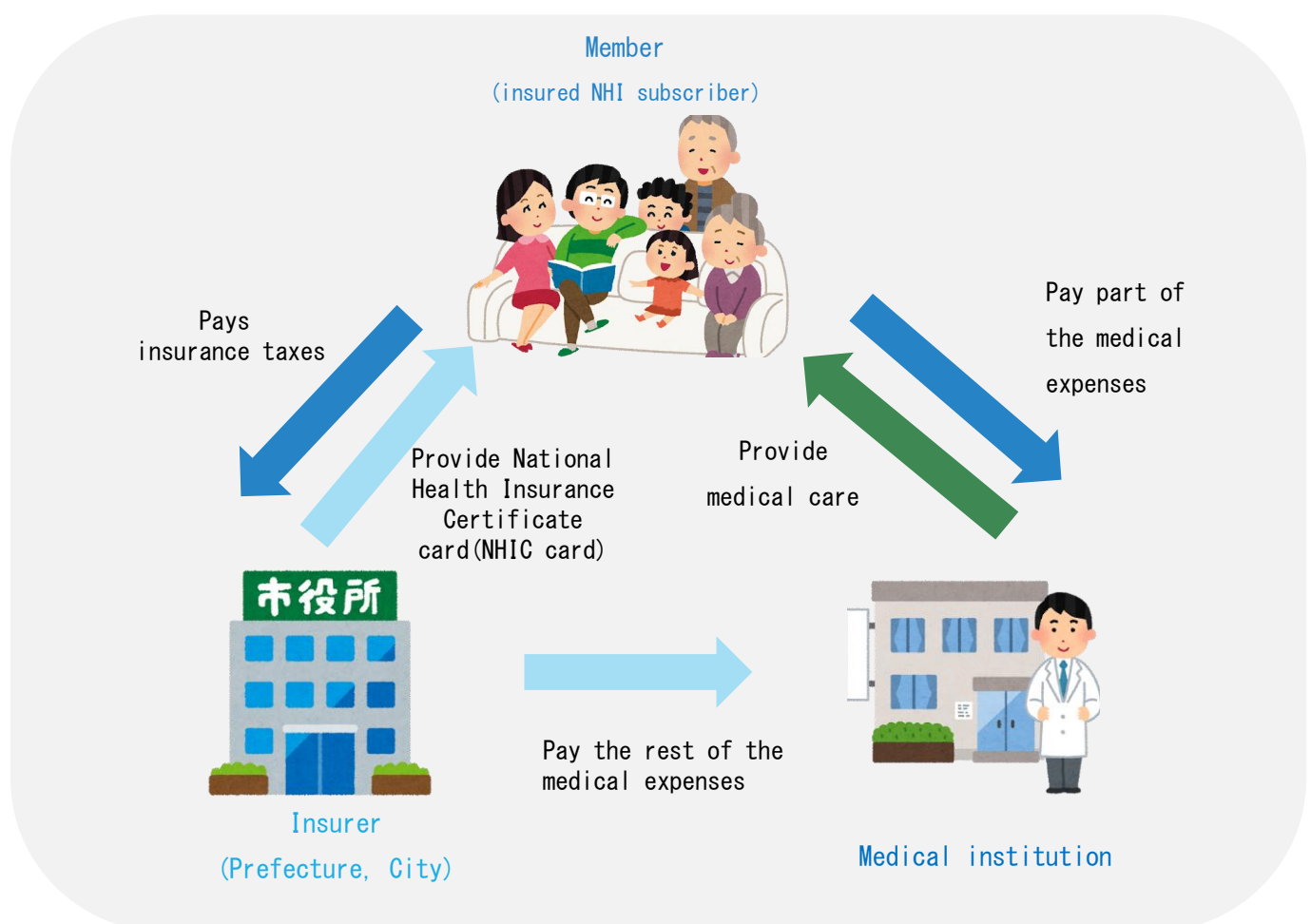


Guide to National Health Insurance (NHI) System

The National Health Insurance(NHI) System

All residents in Japan are required to enroll in a medical insurance system which ensures easy access to medical services in case of illness or injury.

The National Health Insurance (NHI) is one of such health insurance systems in which members help each other by paying insurance tax.



国保に加入する人

3 か月を超えて日本に滞在する外国籍の
すべての人が国保に加入しなければなりません。
ただし、次の人は除きます。



国保に加入できない方

- ① 職場の健康保険または国民健康保険組合に加入している方、また、
その被扶養者となれる方
- ② 75歳以上の方
- ③ 生活保護を受けている方
- ④ 新規の国保加入者で、在留資格が「短期滞在」の方
- ⑤ 在留資格が「特定活動」で、医療受診目的で滞在される方とその
付き添い目的の方
- ⑥ 在留資格が「特定活動」で、観光・保養目的で滞在される方とそ
の方に同行する配偶者の方
- ⑦ 在留資格が「外交」の方

Who Enrolls in National Health Insurance (NHI)

All foreign nationals residing in Japan for longer than 3 months are required to enroll in NHI, except for those who fall under any of the following categories.



Persons who are not eligible to enroll in NHI

- ① Persons enrolled in a health insurance plan at their place of employment or the National Health Insurance Society, and those who can be their dependents
- ② Persons aged 75 years or older
- ③ Persons receiving welfare benefits (public assistance)
- ④ New subscribers of NHI whose status of residence is “Short Stay”
- ⑤ Persons who are in Japan for the purpose of receiving medical treatment and their attendants whose status of residence is “Designated Activities”.
- ⑥ A person with the visa status “Specified Activities”, who is residing for the purpose of sightseeing or recuperation, and his/her accompanying spouse.
- ⑦ Persons whose status of residence is “Diplomatic”.

国保の届出

つぎ ばあい にちい ない し やくしよ とどけで
次のような場合は、14日以内に市役所に届出をしてください。

国保に加入するとき

こんなとき	ひつよう 必要なもの
あげおし てんにゆう にゆうこく 上尾市に転入（入国）したとき	ざいりゅう ・在留カード ・パスポート てんしゅつしょうめいしよ ・転出証明書（転入時のみ）
しょくば けんこうほけん 職場の健康保険をやめたとき	ざいりゅう ・在留カード けんこうほけんしかくそうしつしょうめいしよ ・健康保険資格喪失証明書
こ どもが生まれたとき	ざいりゅう ・在留カード ぼ し けんこうてちょう ・母子健康手帳
せいかつ ほ ご う 生活保護を受けなくなったとき	ざいりゅう ・在留カード ほ ご はいしけっていつうちしよ ・保護廃止決定通知書



Notification for National Health Insurance (NHI)

When your situation applies to any of the following, report to the City office within 14days.

When to enroll in NHI

When	Required Documents
When moving into Ageo city (entering Japan)	• Residence card • passport • change of address certificate (Only when moving into Ageo)
When withdrawing from the health insurance plan of your place of employment	• Residence card • Health insurance disqualification certificate
When your child is born	• Residence card • maternity health record book
When no longer receiving public assistance	• Residence card • Notification of termination of public assistance.



こくほ
国保をやめるとき

こんなとき	ひつよう 必要なもの
しがい てんしゅつ しゅっこく 市外へ転出（出国） するとき	- こくほ しかくかくにんしよ ・国保の資格確認書またはマイナンバーカード - ざいりゅう ・在留カード
しょくば けんこうほけん 職場の健康保険に かにゅう 加入したとき	- こくほ しかくかくにんしよ ・国保の資格確認書またはマイナンバーカード - ざいりゅう ・在留カード - しょくば しかくかくにんしよ ・職場の資格確認書
しばう 死亡したとき	- こくほ しかくかくにんしよ ・国保の資格確認書またはマイナンバーカード - ざいりゅう ・在留カード - そうぎ りょうしゅうしよ ・葬儀の領収書 - そうぎ おこな かた もしゅ つうちょう ・葬儀を行った方（喪主）の通帳
せいかつ ほ ご う 生活保護を受けるよ うになったとき	- こくほ しかくかくにんしよ ・国保の資格確認書またはマイナンバーカード - ざいりゅう ・在留カード - ほ ご かいしけっていつうちしよ ・保護開始決定通知書

た とどけで
その他の届出

こんなとき	ひつよう 必要なもの
あげおしない じゅうしよ 上尾市内で住所が かわ 変わったとき	- ざいりゅう ・在留カード - こくほ しかくかくにんしよ ・国保の資格確認書またはマイナンバーカード
せたいぬし しめい か 世帯主や氏名が変わ ったとき	- ざいりゅう ・在留カード - こくほ しかくかくにんしよ ・国保の資格確認書またはマイナンバーカード
ざいりゅうきげん へんこう 在留期限の変更が あったとき	- ざいりゅう ・在留カード - こくほ しかくかくにんしよ ・国保の資格確認書またはマイナンバーカード ・パスポート
こくほ しかくかくにんしよ 国保の資格確認書を なくしたとき	ざいりゅう ・在留カード

When to withdraw from NHI

When	Required Documents
When moving out of Ageo city (or leaving Japan)	• NHIC card • Residence card
When enrolling in the health insurance plan at your place of employment	• NHIC card • Residence card • Insurance card of your place of Employment
Upon passing away	• NHIC card • Residence card • receipts from funeral • bankbook of the chief mourner
When beginning to receive public assistance	• NHIC card • Residence card • Notification of determination for public assistance.

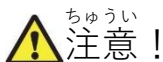
Other notifications

When	Required Documents
When there is a change in your address within Ageo city	• Residence card • NHIC card
When there is a change in the head of household or your name	• Residence card • NHIC card
When there is a change in your authorized period of stay	• Residence card • NHIC card • passport
When your NHIC card is lost	• Residence card

資格確認書

資格確認書は国保に加入していることを証明する大切なものです。

医療機関にかかるときは、必ず窓口に提示してください。



注意！

- ① 資格確認書は一人に1枚ずつ交付されます。
本人以外は使用できません。
- ② 国保の資格がなくなったとき、有効期限が切れたときは使用できません。
- ③ マイナンバーカードを保険証として登録している人は、マイナンバーカードを使用して受診します。

① 資格確認書の有効期限

埼玉県 国民健康保険 資格確認書

有効期限 年 月 日 ①
発効期日 年 月 日

記号 番号 (枝番)
② 氏名
③ 生年月日 年 月 日 性別 ④
⑤ 適用開始年月日 年 月 日 負担割合 割
⑥ 交付年月日 年 月 日
⑦ 世帯主氏名
⑧ 住所 埼玉県上尾市

保険者番号

1:1:0:1:9:7

交付者名 上尾市印

② 氏名 ③ 生年月日 ④ 性別 ⑤ 適用開始年月日 (資格を取得した日)

⑥ 交付年月日 (資格確認書の交付日) ⑦ 世帯主氏名 ⑧ 住所

National Health Insurance Certificate (NHIC) Card

The NHIC Card is required to verify that you are enrolled in NHI. Please present your card at the reception counter when you receive treatment at a medical institution.

Note!

- ① Every NHI member is given one card as proof of enrollment. The card can only be used by that individual.
- ② You cannot use the card when you lose your eligibility or when the term is expired.
- ③ Those who have registered their My Number Card as their health insurance certificate use their My Number Card to receive medical treatment.

① The expiration date of NHIC card

埼玉県 国民健康保険 資格確認書			
記号	番号	(枝番)	
② 氏名			
③ 生年月日	年月日	性別	④
⑤ 適用開始年月日	年月日	負担割合	割
⑥ 交付年月日	年月日		
⑦ 世帯主氏名			
⑧ 住所	埼玉県上尾市		
保険者番号	1:1:0:1:9:7		
	交付者名 上尾市印		

- ② Full Name
- ③ Date of Birth
- ④ Sex
- ⑤ Date of Application (Date of Status Qualification)
- ⑥ Date of Issuance (of the NHIC card)
- ⑦ Name of the head of the Household
- ⑧ Address

保険税

国保に加入すると、保険税を納める必要があります。

国保の保険税は、みなさんの医療費にあてられる重要な財源です。
納付期限までにお支払いください。

保険税の計算方法

税額は、加入者の人数や前年中の所得によって決まります。

前年中の所得が無い場合も、所得の申告をしてください。

保険税は世帯ごとに計算します。

ひとつの世帯に複数の国保加入者がいる場合も、保険税はその世帯
でまとめてかかります。

保険税は世帯主の方に納税の義務があります。

保険税の支払い方法

① 口座振替

保険税が、指定の口座から、毎回自動的に引き落とされます。

納め忘れの心配がなく、安心で便利です。

② 納付書を使って支払う

市役所から送付される納付書を使って、お近くの金融機関、郵便局、
コンビニエンスストアや市役所の窓口で納めてください。

Insurance tax

Upon joining NHI, you must pay insurance tax.

Insurance tax is important financial resources, used to cover the medical costs of all those insured.

Please be sure to pay the tax by their respective deadlines.

How insurance tax is calculated

The amount of insurance tax is determined by the previous year's income and the number of NHI members.

Please make the declaration of income even if you had no income in the previous year.

The insurance tax is calculated on a household basis.

If the household consists of more than one NHI member, tax for all members will be summed up as a whole.

The head of the household is obliged to pay the insurance tax.

Payment methods

① Bank transfer

The insurance tax will be automatically withdrawn from the designated account every time. It is safe and convenient, and eliminates the worry of missing payment.

② Payment slip

Using payment slips mailed from local municipal governments, you can pay at your nearest bank, postal office, convenience store, or your local city office.

のうきげん
納期限

いちねんぶん ほけんぜい がつ よくねん がつ まいとし がつ けつてい がつ
一年分の保険税（4月から翌年3月まで）は毎年7月に決定し、7月
じょうじゅんごろ のうぜいつうちしょ きんがく し
上旬頃に納税通知書で金額をお知らせします。
ほけんぜい のうふかいすう ねんかん かい
保険税の納付回数は年間8回です。
がť よくねん がť まいつきげつまつ のうきげん
7月から翌年2月の毎月月末が納期限となります。

こくみんけんこうほけんぜい のうぜいつうちしょ
国民健康保険税 納税通知書

埼玉県上尾市 年度 国民健康保険税 納税通知書兼更正(決定)通知書

証番号
通知書番号

上尾 太郎 様

国民健康保険税納付方法等

徴収方法	普通徴収
特別徴収義務者	*****
特別徴収対象年金	*****

☐ 口座振替金融機関

金融機関	*****
☐ 口座番号	*****
☐ 口座名義人	*****

年 月 日
上尾市長 晶山 稔 印

ねんぜいがく いちねんぶん ほけんぜいがく
年税額（一年分の保険税額）

保険税決定額 134,100 円

各期別納付額									
月	変更前の保険税額			保険税決定額			納付済額		差引 要納付額
	特別徴収 (年金天引き)	納期	保険税額	特別徴収 (年金天引き)	納期	普通徴収 保険税額	特別徴収 (年金天引き)	普通徴収	
4月									
5月									
6月									
7月					1期	17,200		0	17,200 年7月31日
8月					2期	16,700		0	16,700 年8月31日
9月					3期	16,700		0	16,700 年10月2日
10月					4期	16,700		0	16,700 年10月31日
11月					5期	16,700		0	16,700 年11月30日
12月					6期	16,700		0	16,700 年12月28日
1月					7期	16,700		0	16,700 年1月31日
2月					8期	16,700		0	16,700 年2月28日
3月					現随1期				134,100 年4月2日
合						134,100		0	134,100

のうき のうふきんがく
納期ごとの納付金額
・ 納期限

134,100 0 134,100

〈普通徴収の納期について〉年税額を8期に分けて納付いただくため、1回の納期分の金額と1ヶ月分の金額は異なります。

Payment Deadlines

Annual insurance tax amount (from April to the following March) is determined every year in July.

You will be notified of the amount of your insurance tax via a NHI Tax Payment Notice (Payment Notice) around early July.

Payment for the insurance tax is made in 8 installments.

Payment is due at the end of every month, starting from July to February of the following year.

NHI taxes payment notice

埼玉県上尾市 年度 国民健康保険税 納税通知書兼更正(決定)通知書

証番号 通知書番号

上尾 太郎 様

国民健康保険税納付方法等

徴収方法	普通徴収
特別徴収義務者	*****
特別徴収対象年金	*****

☐ 座振替金融機関

金融機関	*****
☐ 座番号	*****
☐ 座名義人	*****

年 月 日
上尾市長 晶山 稔 印

Annual amount of NHI taxes

保険税決定額 134,100 円

各期別納付額									
月	変更前の保険税額			保険税決定額			納付済額		差引 要納付額
	特別徴収 (年金天引き)	納期	普通徴収 保険税額	特別徴収 (年金天引き)	納期	普通徴収 保険税額	特別徴収 (年金天引き)	普通徴収	
4月									
5月									
6月									
7月					1期	17,200		0	17,200 年7月31日
8月					2期	16,700		0	16,700 年8月31日
9月					3期	16,700		0	16,700 年10月2日
10月					4期	16,700		0	16,700 年10月31日
11月					5期	16,700		0	16,700 年11月30日
12月					6期	16,700		0	16,700 年12月28日
1月					7期	16,700		0	16,700 年1月31日
2月					8期	16,700		0	16,700 年2月28日
3月					現随1期				134,100 年4月2日
合						134,100		0	134,100

《普通徴収の納期について》年税額を8期に分けて納付いただくため、1回の納期分の金額と1ヶ月分の金額は異なります。

Tax payment schedule (due date)

ほけんぜい おさ 保険税を納めましょう



ほけんぜい たいのう
保険税を滞納してしまうと・・・

① とくそくじょう そうふ 督促状が送付されます

えんたいきん ちょうしゅう ばあい
延滞金などが徴収される場合があります。

② こくほ きゅうふ ぜんぶ いちぶ さ と 国保の給付の全部、または一部が差し止めになります

③ ざいさん さ お ばあい 財産が差し押さえられる場合があります

きゅうよ よちょきん せいめいほけん ざいさんちょうさ さ お おこな ばあい
給与や預貯金、生命保険などの財産調査や、差し押さえが行われる場合があります。



ちゅうい
注意！

① これらの措置がとられないよう、保険税は納期限までに納めましょう。お支払いが困難になった場合は、お早めにご相談ください。

② 新しい住所を郵便局に知らせないと、引っ越し後に郵便物が届かない場合があります。郵便物が届かない場合は、近くの郵便局に問い合わせしてください。

Be sure to pay insurance tax



If you do not pay insurance tax by the deadline . . .

① You will receive reminders by mail

A late fee may also be charged.

② All or a part of your insurance benefits (medical expenses, etc.) will be temporarily suspended.

④ Your property may be seized

Your salary, bank accounts, or life insurance policy will be investigated,
and your property may be seized.



Note!

- ① Please pay the insurance tax on time to avoid these consequences. If you are unable to pay, please ask for consultation by the due date of payment.
- ② Your mail might not reach you after moving if you don't notify the post office of your new address. If your mail does not arrive, please contact your local post office.

国保で受けられる給付

(1) 療養の給付

病気やケガをしたとき、病院や薬局で資格確認書を提示すると、医療費の一部を支払うことにより、診療などを受けることができます。残りの医療費は国保が負担します。

医療費の総額

国保が負担 (70-80%)

自己負担 (20-30%)

※下を参照してください

※自己負担割合 (年齢などによって異なります)

0～6歳
(義務教育就学前)

20%



6～69歳
(義務教育就学後～69歳)

30%



70～74歳

20%

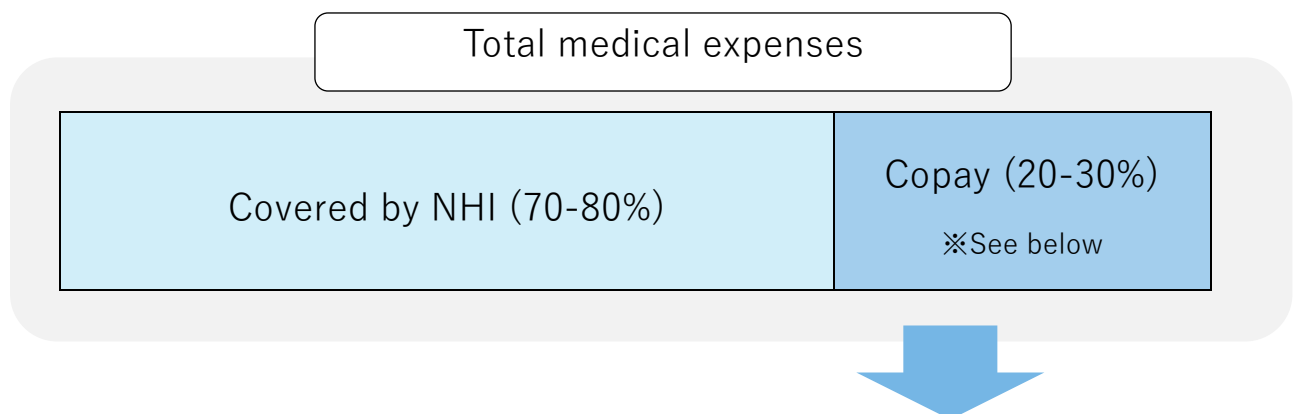
30% 現役並み所得者



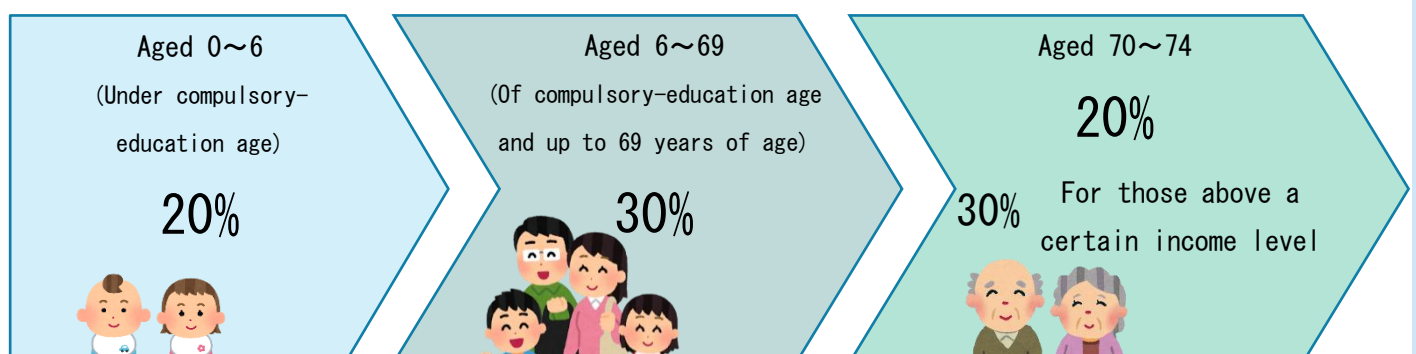
Benefits provided by NHI

(1) Medical Treatment Benefits

When you get sick or injured, by presenting your NHIC Card at the reception counter of a hospital or a pharmacy where NHI is accepted, you can receive medical services by paying partial medical expenses. The remainder of your medical expenses will be paid by NHI.



※Copayment ratio (The ratio varies by age group and other issues)



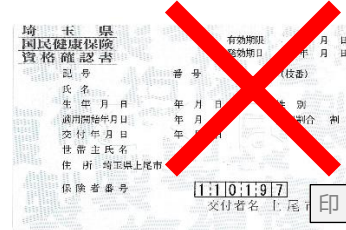
こくほ つか 国保が使えないとき



い か ばあい こくほ つか
以下のような場合は、国保が使えません

① びょうき 病気とみなされないとき

- びようせいけい
美容整形
- けんこうしんだん にんげん
健康診断、人間ドック
- よぼうちゅうしゃ
予防注射
- しれつきょうせい
歯列矯正
- せいじょう にんしん しゅっさん
正常な妊娠、出産
- けいざいじょう りゆう にんしんちゅうぜつ など
経済上の理由による妊娠中絶 など



② ほかのほけん たいしょう ほかの保険の対象となる時(労災保険)

- しごとじょう びょうき
仕事上の病気やけが

③ た その他

- けんかやでいすい びょうき
けんかや泥酔による病気やけが
- こい はんざいこうい こい じこ
故意の犯罪行為や故意の事故
- いし ほけんしゃ しじ したが
医師や保険者の指示に従わなかったとき
- こうつうじこ
交通事故にあったとき

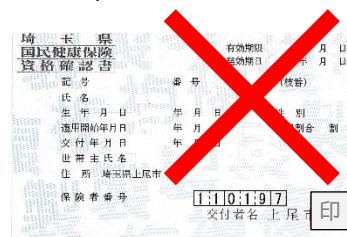
※とどけで つか ばあい
※届出をすれば使える場合があります。

Not covered by insurance

 You cannot use the NHI in the cases shown below

① For those not recognized as illness or an injury

- ☐ cosmetic surgery
- ☐ health examination, thorough medical checkups
- ☐ vaccination
- ☐ orthodontics
- ☐ normal pregnancy, delivery
- ☐ abortion for economic reasons etc.



② When other insurance applies

(workmen's compensation insurance)

- ☐ work-related illness or injury

③ Other

- ☐ illness or injury caused by a fight, severe drunkenness, etc.
- ☐ illness or injury caused by intentional criminal acts or intentional accidents
- ☐ when you do not follow medical instructions by a doctor or an insurer
- ☐ Injuries from traffic accidents and other incidents
 - ※ You can receive medical treatment using NHI by notifying the NHI section at the City Office.

(2)療養費の支給

つぎ
次のようなときで医療費の全額を支払ったときは、保険年金課に
しんせい
申請してください。

しんさ
審査のうえ、やく げつ ご
約3 か月後に、こくみんけんこうほけんふたんぶん
国民健康保険負担分がせたいぬし
世帯主にしきゅう
支給されます。

- ① きゅうびょう
急病などでやむを得ず資格確認書を持たずに
しんりょう う
診療を受けたとき



- ② い し ひつよう みと
医師が必要と認めた、コルセットなどの
ほそうぐ
補装具をつくったとき



- ③ こっせつ
骨折やねんざなどで、じゅうどうせいふくし
柔道整復師の
せじゅつ う
施術を受けたとき



- ④ い し ひつよう みと
医師が必要と認めた、はり・きゅう、マッサージ
などのせじゅつ う
施術を受けたとき



- ⑤ かいがいとこうちゅう きゅうびょう
海外渡航中に急病やけがによりしんりょう う
診療を受けたとき
ちりょうもくてき とう ばあい のぞ
(治療目的で渡航した場合を除く)



※詳しくは事前にお問合せください。

- ⑥ なまち ゆけつ
生血を輸血したとき



(2) Payment of Medical Expenses

Please apply for refunds at the NHI Section when you pay your medical expense in full in the following situations.

After examination, the NHI share of your medical expenses will be reimbursed to the head of the household after approximately 3 months.

- ① When you receive medical treatment without presenting your NHIC Card due to an emergency or other unavoidable circumstances.



- ② When you have a medical device such as a prosthesis or a corset on the recommendation of a medical doctor.



- ③ When you have a bone-fracture or a sprain and receive medical treatment by a judo therapist.



- ④ When you receive acupuncture, moxibustion or massage therapy on the recommendation of a medical doctor.



- ⑤ When you receive medical treatment overseas for an injury or a sudden illness. (except for travelling overseas to receive medical treatment)



*For details, please contact us beforehand.

- ⑥ When you receive a blood transfusion.



(3) 高額療養費の支給

1 か月に支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合、限度額を超えた分が「高額療養費」として支給されます。

対象となる方には、診療を受けた月のおおむね3か月後に申請書を郵送します。

なお、入院時の食事代、差額ベッド代、保険外診療分などは対象となりません。

(4) 限度額適用認定証

入院などにより、医療費が高額になる場合は、あらかじめ市町村に申請して「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、病院などの窓口に提示することで、窓口での負担を高額療養費の限度額までとすることができます。

マイナンバーカードを保険証として登録している人は、「限度額適用認定証」等の申請は不要です。

原則として、国民健康保険税の滞納がある世帯には、限度額適用認定証を発行できません。



(3) Payment of High-Cost Medical Expenses

If the amount of personally borne expenses in one month exceeds the designated maximum amount, the amount exceeding this limit will be reimbursed to you as “High-Cost Medical Expenses Benefits.”

An application form will be sent to such a person approximately 3 months after the month of the received medical treatment.

However, this benefit does not apply to the hospital meal cost, bed surcharges and other items not covered by insurance, as well as uninsured medical treatments.

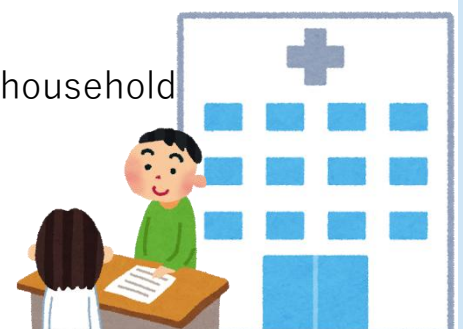
(4) Eligibility Certificate for Payment Cap

If you are aware that your medical fees will be expensive due to hospitalization or other reasons, you may only be required to pay a portion of predetermined personal expenses by showing either an “Eligibility Certificate for Payment Cap” or an “Eligibility Certificate for Payment Cap and Reduction of Co-Payments.”

You may receive and submit these applications beforehand through your local municipal government.

Those who have already registered their My Number Card as a health insurance card do not need to apply.

In general, the certificate cannot be issued to a household which falls behind in payment of NHI tax.



(5) 出産育児一時金

国民健康保険に加入している方が出産したとき、世帯主に出産育児一時金が支給されます。(妊娠85日以上であれば、流産や死産でも支給されます。)

○支給金額：出生児一人につき 50万円*



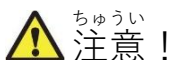
*日本国内の産科医療補償制度に加入している医療機関等で在胎週数22週以降に出産したときの金額です。それ以外の場合は48万8千円となります。

また、出産費用を事前に準備する負担を軽減するため、出産育児一時金を上尾市国民健康保険から医療機関等へ直接お支払いする「直接支払制度」を実施していますので、出産を予定している医療機関等にお申し出ください。

なお、医療機関で手続きができない場合や、出産費用が50万円未満だった場合は、出産後に市役所の保険年金課で申請してください。

(6) 葬祭費

国民健康保険に加入している方が亡くなったとき、その葬儀を行った方(喪主)に、葬祭費5万円が支給されます。



注意！

療養費や高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などの支給申請は、医療費などを支払った日から2年以内に行う必要があります。(医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると支給されません。)

(5) Lump-Sum Childbirth Allowance

If an NHI member gives birth, a lump-sum childbirth allowance is provided to the head of the household. (The benefit is provided even in the case of miscarriage or stillbirth if the pregnancy period is 85 days or longer.)

○ Allowance amount : 500,000 yen* per child



* This amount applies to births after a 22-week-or-longer period of pregnancy at medical institutions in Japan that are covered by the Maternity Medical Services Compensation System. In all other cases, the amount for a child is 488,000 yen.

To reduce burdens of preparing expenses for delivery, Direct Payment System is available. In this system, the lump-sum birth allowance can be directly paid from the Ageo City NHI System to medical institutions, so apply to the institution where you will give birth.

In addition, please apply at the reception counter of the NHI section in the City Office after the childbirth in case the procedure cannot be done at the medical institution, the total childbirth cost is below 500,000 yen.

(6) Funeral Expenses

When a person who enrolled in NHI deceases, 50,000 yen is paid to the chief mourner as a Funeral Expense Benefit.

Note!

Application for reimbursement or payment of Medical Expenses, High-Cost Medical Expenses, Lump-Sum Childbirth Allowance or Funeral Expenses needs to be submitted within two years after the respective event.

とくていけんこうしんさ とくていほけんしどう
特定健康診査と特定保健指導

(1) とくていけんこうしんさ とくていけんしん
特定健康診査（特定健診）

とくていけんしん どうようびょう のうけっかんしっかん しんしっかん せいかつしゅうかんびょう
特定健診は、糖尿病や脳血管疾患・心疾患などの生活習慣病の
はっしょう けんこうじょうたい し けんしん
発症リスクや、健康状態を知っていただくための健診です。

けんさけっか ねんれい せいかつしゅうかん ねんねんへんか
検査結果は年齢や生活習慣などにより年々変化します。

まいとしじゅしん じしん けんこうかんり やくだ
毎年受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

たいしょう 対象	さい さい あげおし こくみんけんこうほけんかにゅうしゃ 40歳から 74歳の上尾市国民健康保険加入者
きかん 期間	がつ がつ 5月から 10月まで
じゅしんほうほう 受診方法	たいしょう かた じゅしんけん あんない そうふ 対象の方へ「受診券」と「ご案内」を送付します。 けんしんじっしりょうきかん じゅしんけん しかくかくにんしよ も 健診実施医療機関に「受診券」と「資格確認書」を持っ てけんしん じゅしん て健診を受診してください。 ※けんしん まえ いりょうきかん じっしじ かんとう かくにん よやく ※受診する前に、医療機関に実施時間等を確認し、予約 をしてください。
けんしんこうもく 健診項目	もんしん しんたいけいそく ○問診 ○身体計測 けつあつそくてい ○血圧測定 けつえきけんさ にようけんさ きょうぶ せん ○血液検査 ○尿検査 ○胸部X線 しんでんず ○心電図
ひよう 費用	むりよう 無料

Specific health checkups / Specific health guidance

(1) Specific health checkups

The Specific Health Checkup is designed to assess risk of lifestyle diseases such as diabetes, cerebrovascular, heart disease, etc., and to familiarize the patient with their own state of health.

The results of the checkup may differ year by year depending on factors such as age and lifestyle. This program is offered annually. Please take advantage of it to take better care of your health.

Eligibility	Members of Ageo City NHI aged 40~74
Period	From May to October
How to undergo a Checkup	Eligible individuals will receive a Medical Checkup voucher and Instructions. Please bring your health checkup voucher and NHIC card to a medical institution where you wish to have health checkups. ※ Prior to getting a checkup, please contact the medical institution to confirm checkup hours, and make an appointment.
Examination Items	○Medical interview ○physical measurements ○blood pressure measurement ○blood test ○urinalysis ○Chest x-ray ○electrocardiogram
Cost	Free of charge

(2) 特定保健指導

特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要な方には、特定保健指導が行われます。

特定保健指導では、医師や保健師、管理栄養士などの専門家から、食生活や運動などの生活習慣改善のためのサポートが受けられます。



対象者	特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある方
利用方法	特定健診の受診から約 3 か月後に、対象の方へ「利用券」と「ご案内」を郵送します。
費用	無料

(2) Specific health guidance

If the result of the specific health check-up indicates that you are in need of improving your lifestyle, you can receive specific health consultation services provided by medical professionals such as doctors, health nurses and registered dietitians.

These services include the provision of useful information concerning diet and exercise to improve your lifestyle.



Eligibility	Individuals deemed to be at risk of lifestyle diseases as a result of the Specified Health Checkup.
How to receive the guidance	A voucher will be mailed to eligible individuals along with Instructions approximately three months after having the Specific Health Check.
Cost	Free of charge

こくみんけんこうほけん こくほ てび
国民健康保険（国保）の手引き

へんしゅう はっこう あげおししきんせいかつぶほけんねんきんか
編集・発行 上尾市市民生活部保険年金課

じゅうしょ あげおしほんちょうさんちようめ ばん ごう
住所 上尾市本町三丁目1番1号

でんわ
電話 048-775-5111

FAX 048-775-9827