



## 令和4年度国民健康保険料 決定通知書兼納入通知書・納付書を送付します

国民健康保険の加入者がいる世帯へ、令和4年度国民健康保険料決定通知書兼納入通知書と納付書を6月15日(水)に発送します。

口座振替を利用している方や特別徴収(年金天引き)の方には、国民健康保険料決定通知書兼納入通知書のみ送付します。

加入人数や所得の変更などで保険料が変更になった場合は、その都度、国民健康保険料変更通知書兼納入通知書を送付します。

【担当課】 国保年金課 ☎03-5654-8210

### ●保険料を特別徴収(年金天引き)で納める方へ

特別徴収の方は、保険料を公的年金から天引きします。天引き額は、国民健康保険料決定通知書兼納入通知書の特別徴収欄でご確認ください。また、口座振替による納付方法に切り替えることもできます。手続方法など、詳しくはお問い合わせください。

### ●令和4年1月2日以降に転入した方へ

区では所得金額などを把握できないため、国民健康保険に加入している方全員にかかる金額(均等割額)のみで保険料を算定します。

後日、所得金額などが判明した後に保険料を再計算し、保険料額が変更(増額または減額)になる場合は、国民健康保険料変更通知書兼納入通知書を送付します。

## 便利な口座振替をご利用ください

口座振替を利用して、滞納のリスクを減らしましょう。申込方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

【担当課】 収納対策課 ☎03-5654-8186

### 口座振替は次のいずれかの方法で申し込みできます

#### ▶口座振替依頼書

依頼書に必要事項を書いて、通帳届出印を押印し、返送してください。

【依頼書配布場所】 収納対策課(区役所4階420番)、区民事務所、区民サービスコーナー、区内の金融機関・郵便局  
区ホームページからも取り出せます。

#### ▶ペイジー口座振替受付サービス

口座名義人ご本人がキャッシュカードを区役所または区民事務所の窓口にお持ちいただくと、その場で簡単に口座登録ができます。

## 国民健康保険の各種届出はお済みですか？

### ●職場の健康保険に加入した方や扶養家族になった方へ

#### 国民健康保険をやめる届出が必要です

勤務先から区役所への連絡はありません。就職などにより職場の健康保険に加入した場合や家族の加入している健康保険の扶養家族になった場合は、14日以内にご自身で国民健康保険をやめる届出が必要です。

#### 郵送で手続きする場合

##### 【必要書類】

- ① 職場の健康保険証または資格取得証明書のコピー(国保をやめる方全員分)
- ② 葛飾区の国民健康保険証の原本と高齢受給者証(70～74歳の方のみ)の原本(国保をやめる方全員分)  
※公印部分にボールペンで×印をするか、ハサミで切り込みを入れてください。
- ③ 国民健康保険被保険者資格喪失届出書(郵送用)または、住所・氏名・電話番号・「国民健康保険をやめる」という旨を記入した任意の用紙(①の余白への記入でも可)。届出書は区ホームページから取り出せます。

【届出先】 〒124-8555 葛飾区役所国保年金課  
(封筒に「国保資格喪失届出書在中」と記入してください)

#### 窓口で手続きする場合

##### 【必要書類】

- ① 職場の健康保険証または資格取得証明書(国保をやめる方全員分)
- ② 葛飾区の国民健康保険証の原本と高齢受給者証(70～74歳の方のみ)の原本(国保をやめる方全員分)
- ③ 世帯主と異動する世帯員のマイナンバー(個人番号)を確認できる物(マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーの記載がある住民票)
- ④ 届出人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、顔写真付きの住民基本台帳カードなど)

【届出先】 国保年金課(区役所3階315番)、区民事務所

【問い合わせ】 国保年金課 ☎03-5654-8210

届出を忘れると、保険料の納め過ぎが発生したり、督促状が届いたりする他、医療費の保険負担が適用できない場合があります。

【担当課】 国保年金課

### ●非自発的失業者に係る軽減制度を受ける方へ

#### 届出が必要です

倒産や解雇などの理由により離職をされた方を対象とした保険料の軽減制度です。

#### 【対象】

離職時に65歳未満で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34のいずれかに該当する方(特例受給資格者や高年齢受給資格者の方は除く)

#### 【必要書類】

- ① ハローワークで発行の雇用保険受給資格者証
- ② 葛飾区の国民健康保険証
- ③ マイナンバー(個人番号)を確認できる物(マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーの記載がある住民票)
- ④ 届出人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、顔写真付きの住民基本台帳カードなど)

#### 【届出・問い合わせ】

国保年金課(区役所3階315番) ☎03-5654-8210

### ●国民健康保険に加入している方へ

#### 住民税の申告が必要です(所得税の確定申告をした場合などを除く)

所得が無かった方・少ない方は、保険料の軽減が受けられます。申告しないと、正しい保険料の計算ができないため保険料の軽減が受けられません。確定申告の必要がない方でも必ず住民税の申告をお願いします。

#### 【申告・問い合わせ】

税務課(区役所3階321番) ☎03-5654-8550

## 毎月19日は食育の日 6月は食育月間です

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### 毎日野菜を食べる習慣を身に付けましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、生活習慣病予防にも効果があります。

野菜は1日に350gとることが推奨されています。野菜70gを使った料理1皿を1つ分として、1日に5皿を目安に、3度の食事に分けて食べることで目標値350gをめざしましょう。



### 食育に関する本の特集コーナー

【日時】 6月22日(水)まで

【会場】 各区立図書館

### 食育に関する絵本の読み聞かせ

【日時】 6月15日(水)・25日(土)午後3時30分～4時  
直接会場へ。

※25日は東京聖栄大学の学生主体による開催です。

【会場】 中央図書館(金町6-2-1)

【対象】 小学生以下のお子さんと保護者各日20人程度

### 野菜に関するパネル展示

おいしく簡単にたくさんの野菜を食べるコツなどを紹介します。

#### 【日程・会場】

▶中央図書館(金町6-2-1) 6月22日(水)まで

▶区役所2階区民ホール 6月22日(水)～26日(日)

### やさいクイズにチャレンジしよう!

野菜にまつわるなぞなぞと折り紙がセットになった「子ども向けやさいクイズ」です。右のQRコードからご覧になれます。



▲区ホームページ