

国民健康保険

医療費を有効に使いましょ

国民健康保険を支えているのは、皆さんが所得などに応じて納めている国民健康保険税です。皆で支え合う仕組みを維持するためにどうすればよいか、一緒に考えましよう。

増え続ける医療費

急速な高齢化や医療技術の進歩などにより、国民健康保険が負担する医療費は年々増え続け、運営状況は大変厳しくなっています。

このまま医療費が増え続けると、国民健康保険制度の維持が困難になってしまいます。

実際の医療費はこうなっています

例えば、国保で病院や薬局にかかり、支払った医療費が3,000円だった場合、実際の医療費は次のようになります。3割負担の人の場合、実際の医療費は10,000円となり、国保が7,000円を負担しています。1割負担の人なら、実際の医療費が3

0,000円、国保の負担額が27,000円です。国保が負担する額は、窓口で支払う額の数倍になることが分かります。

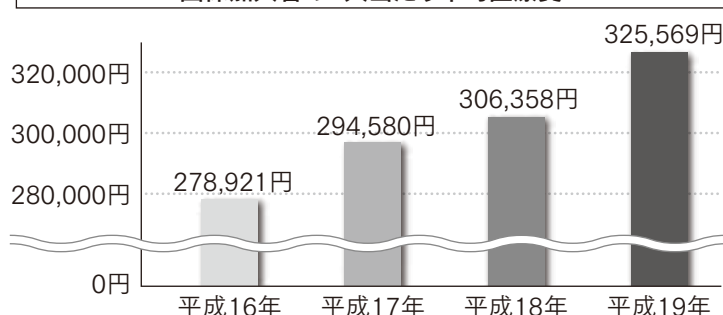
節約はちよつとした工夫で

国民健康保険という相互扶助の仕組みを維持するには、医療費の増加を抑え、財源を有効に使わなければなりません。それには、わたしたちのちよつとした工夫が必要です。

医療費節約のコツその①

いつでも相談できる「かかりつけ医」を決めておくこと安心です。日ごろから健康管理をしてもらうことで、病気の予防、早期発見・早期治療につながったり、必要に応じて適切な専門医を紹介してくれるようになります。また、一つの病気で何度も医療機関を変えようと、初診料を何度も支払うことになり、医療費が増加してしまいます。かかりつけ医の選び方・付き合

国保加入者の1人当たり平均医療費



い方のポイントは次の通りです。

- 近所の開業医などを選ぶ
- 相性がよい医師を選ぶ
- 決めたなら全幅の信頼を寄せる
- 健康診断などの結果を報告する

医療費節約のコツその②

「かかりつけ薬局」をもちましよう。一つに決めておくこと次のようなメリットがあります。

- 自分の「薬歴」(処方された薬の記録)ができる

- 薬の飲み合わせや重複処方が防げる
- 処方された薬の内容が分かる
- 服薬の指導や相談を受けられる
- 必要以上の薬の処方を防げる

医療費節約のコツその③

急病のとき以外は、診療時間内に受診しましょう。時間外や休日の診療には、別料金が加算されてしまいます。

医療費節約のコツその④

健診や各種がん検診、女性検診を受け、病気の早期発見・早期治療に心掛けましよう。さらに、特定健診で生活習慣病を予防するなど、健康づくりに役立ててくたさい。

マナーを守って正しい受診を

- スムーズな診察と医師との信頼関係構築のためにも、受診のマナーを守りましよう。
- 保険証を忘れない
- 受診時間を守る
- 受診は素顔で
- 症状は隠さず正確に伝える
- 病歴・体質も伝える
- 医師の指示は必ず守る

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。

医療費通知

国保加入者へ
お届けします



市では、国民健康保険に加入している人の医療費通知を、1月末に世帯主あてで送付します。

通知を希望しない人は、1月23日(金)までに保険年金課へ連絡してください。通知拒否の意思表示がない場合は、同意が得られたものとして送付します。

すでに送付を希望しない旨の連絡をしていて、引き続き希望しない人は、再度連絡する必要はありません。

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。

第4回を 開催しました

平成20年度の第4回成田市まちづくり茶論が11月20日、保健福祉館で開催されました。

近年、社会の急激な高齢化が進み、医療や介護の充実が急務となっています。また、健康で長生きするためには、若い時期から健康づくりに励み、高齢期になってから病気や要介護状態にならないための予防に取り組むことが必要です。わたしたち一人一人が、自分の健康づくりに対し、積極的に自己責任をもってかわかることが重要になってきているといえます。

そこで今回は「介護予防と市民の健康増進について」をテーマに、

日ごろから健康維持のために活動している、印東健康サークル、ノルディック・ウォーキング、赤坂クッキングクラブの3団体が参加し、意見交換が行われました。

意見交換では、「サークルに入っ
て運動を始めてから、歩けるよう
になった」「健康維持には運動も大
切だが、食事による効果も大きい」
「仲間が集まって楽しく運動でき
るのがよい」などの意見が出され
ました。また、市民の健康増進の
ため「市で行っている各種の健康
のための事業などをもっと広報す
ることが大切」との意見もありま
した。

意見交換の詳細については、市
民支援課ホームページ(<http://www.city.narita.chiba.jp/sisei/sosiki/shien/srd0034.html>)および

市長日誌

(12月16日～31日)

- 16日 「防犯かけこみ110番の店」に関する覚書調印式
NARITA花火大会in印旛沼3rd反省会
下総高校自動車部エコノパワー燃費競技全国大会優勝報告
- 18日 12月定例市議会閉会
- 21日 成田国際交流コンサート
- 24日 成田空港騒音対策連絡協議会
- 25日 都市計画審議会
- 26日 仕事納めの式
- 30日 公設地方卸売市場止市式



下総高校自動車部の生徒たちをねぎらつ小泉市長

行政資料室(市役所1階)で会議録を公開していますのでご覧ください。

今後のまちづくり茶論の予定(参加応募締め切り)

○1月22日(木)：「農業に期待するもの」

○2月12日(木)：「子育てにおける学校、家庭、地域の役割」

※くわしくは市民支援課(☎20-1507)へ。

振り込め詐欺

定額給付金を装った電話にご用心

定額給付金を装った振り込め詐欺などの発生が予想されます。市役所や総務省などが、①②③のよう
に求めることはありませんのでご注意ください。

①フリーダイヤルへ電話をすること

②ATMの操作をお願いすること

③家族構成、口座番号など個人情報
の提供を求めること

定額給付金については、具体的な
給付の方法などが決まり次第、
速やかにお知らせします。

※くわしくは総務省定額給付金室
(☎03-5253-5111)へ。

自宅前の除雪に ご協力ください

雪道では歩行者の転倒、車両のスリップ事故が心配されます。

降雪の場合、市では、バス通りなどの幹線道路と通学路から除雪作業をします。集落や住宅地内の除雪には時間を要することになります。

雪がやんだら、自宅前の除雪にご協力をお願いします。

※くわしくは道路維持課(☎20-1551)へ。

スプレー缶やカセットボンベ

必ず使い切り穴を開けて 指定ごみ袋へ

スプレー缶やカセットボンベ、油性塗料などの容器を、中身が入ったままごみ収集に出すと、収集のときやりサイクルプラザ・伊地山クリーンセンターで処理する
とき、爆発事故や火災などの発生
原因となります。施設で働く人の
安全が損なわれるとともに、機械
が破損した場合には修繕に多額の
費用と日数を要し、その間のごみ
処理機能が停止するなどの影響を
及ぼしかねません。

今月の納税

納期内の納付にご協力をお願いします

- ①市・県民税(第4期分)
- ②国民健康保険税(第7期分)
- ③介護保険料(第7期分)
- ④後期高齢者医療保険料(第7期分)

納期はいずれも1月16日(金)～2月2日(月)です。

※くわしくは①税務課(☎20-1513)②④保険年金課(☎20-1526)③介護保険課(☎20-1545)へ。

スプレー缶やカセットボンベはガスなどを使い切った穴を開け、油性塗料などの容器は中身を空にして栓を開けたままか上ぶたを取って「金物・陶磁器類」(黄色の指定袋)に、下総・大栄地区では、「ビン・カン」(黄色の指定袋)に入れ、それぞれ収集日の午前8時30分までに集積所に出してください。ガスボンベ(カセットコンロ用を除く)や消火器は、市では処理できませんので、購入した販売店や専門の業者に処理を依頼してください。

市民の皆さんのご協力をお願いします。

※くわしくはクリーン推進課(☎20-1530)へ。

所得税の申告指導相談会

確定申告書は自分で書いてお早めに

成田税務署では、税理士を指導員とする申告指導相談会を左表の通り行いますので、ぜひご利用ください。

この申告指導相談会では、公的年金所得のみ、または公的年金と給与所得の両方ある人の確定申告書作成のアドバイスを行います。個別での申告相談は行いません。相談会場では先着順に案内しますので、混雑している場合は会場内でお待ちいただくことがあります。

申告指導相談会		
日時	会場	対象
2月9日(月)	市役所6階大会議室	年金のみ、または給与と年金の両方があり、住宅借入金等特別控除以外の理由で確定申告をする人
午前9時30分～正午		
午後1時～4時30分		

※この申告指導相談会は、東京国税局から委託を受けた(財)日本税務協会東京支部が行います。

会場に持参するもの

参加者全員が持参するもの

- ①筆記用具②電卓③印鑑④還付金の振込先の分かるもの⑤社会保険料控除や生命保険料控除などがある人はその証明書⑥医療費控除のある人は、医療費の領収書、保険金などで補てんされる金額が分かる書類

公的年金のみの人

平成20年分の公的年金などの源泉徴収票の原本(コピーは不可)

公的年金と給与所得の両方ある人

平成20年分の公的年金と給与の源泉徴収票の原本(コピーは不可)

オンラインで簡単に申告

e-Tax

国税の申告や届出書などの提出が、税務署に出掛けなくても、自宅やオフィスからできる便利なサービスです。

平成20年分の所得税の確定申告をe-Taxで申告すると、次のメリットがあります。

- ①平成20年分の所得税の確定申告

をe-Taxで、本人の電子署名および電子証明書を付して申告期限内に行うと、所得税額から5,000円の控除を受けることができます(平成19年分で控除を受けた場合は受けられません)。

- ②源泉徴収票や医療費の領収書などについて、確定申告書への添付を省略できます。

- ③還付されるまでの期間は、通常の6週間程度から3週間程度に短縮されます。

くわしくは国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)で確認してください。

国税庁ホームページで申告書が作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等の作成コーナー」から、自宅で確定申告書を作成することができます。ぜひご利用ください。

確定申告書は自分で作成し早めに提出を

所得税の還付申告は、申告期前からでも税務署で受け付けています。所得税の確定申告は2月16日(月)～3月16日(月)の1カ月間で受け付けますが、期間中の確定申告書作成会場(イオンモール成田、市役所、下総・大栄支所)は継続

確定申告書作成・相談会場

1月29日(木)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)の所得税・贈与税・個人消費税の申告書作成・相談の会場は、**イオンモール成田2階のイオンホール**になります。時間は午前9時～午後5時です。2月22日(日)と3月1日(日)は相談と受け付けを行います。

成田税務署では、完成した申告書の受け付けのみ行います(土・日曜日、祝日を除く)。

※くわしくは成田税務署(☎28-5151)へ。

保険税・保険料

申告用証明書を1月下旬に郵送します

平成20年中に支払った普通徴収分(納付書や口座振替で支払う分)の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の払込証明書を、1月下旬に送付します。還付申告などで、それ以前に証明書が必要な人は、次の窓口で申請してください。

○国民健康保険税払込証明：税務課(市役所2階)、下総・大栄支所市民福祉課

○介護保険料払込証明：介護保険課(市役所1階)、下総・大栄支所市民福祉課

○後期高齢者医療保険料払込証明：保険年金課(市役所1階)、下総・大栄支所市民福祉課

※くわしくは税務課(☎20-1513)、介護保険課(☎20-1545)、保険年金課(☎20-1547)へ。

※市・県民税の申告やそのほかの所得税の確定申告については「広報なりた」2月1日号をご覧ください。くわしくは成田税務署(☎28-5151)または市税務課(☎20-1513)へ。

