

## 国民健康保険の加入・脱退の届出を 忘れずに行いましょう

従来の健康保険証が廃止となり、マイナ保険証を基本とする仕組みへ移行しましたが、国民健康保険の加入・脱退は自動では切り替わりませんので、これまでどおり自身で手続きを忘れずに行いましょう。

届出が遅れると、保険税をさかのぼって納めていただいたり、医療費を返還いただくこともあります。状況が変わったら14日以内に届出を済ませてください。

※住民票上、別世帯の方が手続きをされる場合は委任状が必要になります。

※手続きの際には、下の表に記載されている持ち物のほか、マイナンバーカード（お持ちの方）、窓口で手続きされる方の本人確認ができるもの（写真付きのものは1点、それ以外のものは2点）をお持ちください。

	こんなとき	手続きに必要なもの
加入するとき	他の市町村から転入してきた	・転出証明書 ※事前に転入の手続きを行う必要があります。
	勤務先の健康保険をやめた	・勤務先の健康保険の資格を喪失したことがわかる証明書（退職証明書、離職票、資格喪失証明書など）
	勤務先の健康保険の被扶養者からはずれた	・被扶養者からはずれたことがわかる証明書（資格喪失証明書など）
	子どもが生まれた	・届出者の本人確認ができるもの（運転免許証など） ※事前に出生の手続きを行う必要があります。
脱退するとき	他の市区町村へ転出する（県内へ転出するときも、日野町の国民健康保険を脱退する手続きが必要です）	・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ ※事前に転出の手続きを行う必要があります。
	勤務先の健康保険に加入または被扶養者になった	・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ ・勤務先の健康保険に加入了した証明書（資格取得証明書、資格確認書、資格情報のお知らせなど）
その他	住所・世帯主・氏名などが変わった	・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ
	修学のため、子どもが他の市町村に居住する	・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ ・在学証明書
	資格確認書等をなくしてしまった	・届出者の本人確認ができるもの（運転免許証など）

国民年金保険料を□座振替で前納（納期未到来分をまとめて納付）すると、保険料の割引があります。

保険料の2年前納、1年前納、6か月前納のいずれかを希望、または、振替方法の変更を希望される場合は、マイナポータルから「ねんきんネット」にログインをして電子申請する方法と国民年金保険料□座振替納付（変更）申出書、金融機関の届出印、通帳をご持参の上、□座振替を希望する金融機関（ゆうちょ銀行を含む）、または、日本年金機構草津年金事務所で手続きする方法があります。なお、□座振替の手数料は不要です。

現在、□座振替を利用されており、これまでに前納の手続きをされた方は、引き続き決められた期日に前納分が□座振替されます。なお、令和7年1月から国民年金保険料の□座振替での2年前納について、初回振替時から当年度3月分保険料までは、毎月末日に振替（割引なし）をし、4月末にまとめて2年分の保険料を振替できる2年前納（4月開始）を選択できるようになりました。利用される場合は2月末までに手続きが必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

## 国民年金からのお知らせ

### □座振替による前納が大変お得です

#### 参考：□座振替を利用した場合の保険料額【令和7年度】

	振替内容	保険料	割引額
2年前納	4月分から翌々年3月分の保険料を4月末に振替	408,150円／2年	17,010円
2年前納（4月開始）	3月分までは「翌月振替」 4月分から翌々年3月分の保険料を4月末に振替		
1年前納	4月分から翌年3月分の保険料を4月末に振替	205,720円／1年	4,400円
6ヶ月前納	4月分から9月分の保険料を4月末に、10月分から翌年3月分の保険料を10月末に振替	103,870円／6か月	1,190円
早割制度	毎月の保険料を当月末に振替	17,450円／1か月	60円
翌月振替	毎月の保険料を翌月末に振替	17,510円／1か月	割引なし

※振替開始の月に応じて割引額が変わります。

2月4日～10日は

# 滋賀県がんと向き合って週間

## ★がんを

### 予防しましょう

がんの発生に関して、さまざまな生活習慣が影響を及ぼしていると言われています。生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができます。



### 予防が可能な がんのリスク因子

- ・喫煙(受動喫煙を含む)
- ・飲酒
- ・運動不足
- ・適正体重が維持できていらない(肥満、やせ)
- ・野菜、果物摂取不足
- ・塩分の過剰摂取
- など

## ★がん検診を受けましょう

生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぐことはできません。そのため、がんを予防する生活を心がけるとともに検診を受け、がんの早期発見に努めることが大切です。令和8年度に実施するがん検診については、4月11日に全戸配布を予定しています「健診ガイド」(町ホームページにも掲載予定)を「確認してから、福祉保健課保健担当までお問い合わせください。

### 医療機関での個別検診について

子宮頸がん検診・乳がん検診・胃がん検診(胃内視鏡検査)については医療機関でも受けていただけます。(日野町の検診は2年に1回受けることができます。)

#### 【子宮頸がん検診・乳がん検診】

県内の指定医療機関で通年実施しています。

事前に福祉保健課での申し込みは必要ありませんので、直接、医療機関にお問い合わせください。その際には「日野町のがん検診を受けたい」とお伝えください。



不<sup>予</sup>  
約  
**803-3541-7830**

毎日(年末年始を除く)  
10時～13時  
15時～18時



#### 【胃がん検診(胃内視鏡検査)】

日野記念病院で実施しています。お申し込みの際は福祉保健課まで「連絡ください。

## 「がん」の悩み、 話してみませんか?

無料がん相談ホットライン(電話相談)

看護師や社会福祉士が無料で相談に応じます。たとえば、「今後の生活のこと」「心配」「セカンドオピニオンとは?」「抗がん剤の副作用が不安」「家庭でできる」とは?など「がん」にかかるることは何でもかまいません。

日本対がん協会  
ホームページ



滋賀県健康づくり  
キャラクター  
しがのハaze&Kumi