

## 特定健康診査は令和5年11月30日までです

無料

40歳以上のかたを対象に目黒区特定健康診査を実施しています。

受診期間は令和5年11月30日までです。受診券をご希望のかたは、健康推進課までお申込みください。電話でのお申込みは令和5年11月17日まで、窓口でのお申込みは令和5年11月30日までです。

<問合せ> 健康推進課成人保健係（目黒区総合庁舎本館3階）  
電話 03(5722)9589（直通）

## 特定保健指導で生活習慣改善をサポートします

無料

〈対象者〉次のすべてを満たすかた

（高血圧症、脂質異常症又は糖尿病のいずれかで治療中のかたは対象外）

- ① 40歳以上74歳以下で、目黒区国民健康保険に加入している
- ② 特定健康診査の結果、腹囲が男性85cm・女性90cm以上又はBMIが25以上
- ③ 血糖、血中脂質、血圧などの検査値が保健指導判定値（下表）に該当している

血糖	空腹時血糖 100 mg / d L 以上 測定していない場合は、HbA1c 5.6%以上
血中脂質	中性脂肪 150 mg / d L 以上 又は HDL コレステロール 40 mg / d L 未満
血圧	収縮期血圧 130 mm Hg 以上 又は 拡張期血圧 85 mm Hg 以上

〈支援の内容〉

管理栄養士が、利用申込みをしたかたと一緒に、生活習慣と健診結果から生活習慣改善計画を考え、目標を設定します。

その後、3か月又は6か月間、電話やメールで取り組み状況に応じた支援を行い、目標達成をサポートします。

〈申込み方法〉

目黒区特定健康診査を受診されたかたのうち特定保健指導の対象となるかたに案内をお送りします。なお、案内は目黒区が委託している事業者（※）よりお送りします。

人間ドッグ（自費）などを受診されたかたは、検査結果等を提出していただき、特定保健指導の対象者に該当した場合に、案内をお送りします。

※目黒区特定保健指導の委託事業者

特定保健指導は、ALSOK あんしんケアサポート（株）に委託して実施します。

電話で事業の説明と利用勧奨をすることがあります。

<委託事業者> ALSOK あんしんケアサポート（株） 電話 03(5746)2421

◆3か月又は6か月間、特定保健指導を継続し修了したかたに、区内提携フィットネスクラブの利用券を2枚贈呈します。

<問合せ> 国保年金課特定保健指導係 電話 03(5722)9024（直通）

お申込みを  
まっています。

健康づくりキャラクター  
めぐろッチ

# めぐろ国保のおしらせ

令和5年11月発行  
目黒区 区民生活部 国保年金課  
https://www.city.meguro.tokyo.jp/  
FAX: 03(5722)9339

## 令和5年度（11月期～3月期分）の納付書をお送りします

同封の納付書は、世帯の中の国民健康保険に加入しているかたの支払い分です。

世帯主が他の健康保険に加入している場合でも、世帯の中に国民健康保険加入者がいれば世帯主が納付義務者となりますので世帯主にお送りしています。（国民健康保険法第76条）

★勤め先などの健康保険に加入したときは、忘れずに国保の脱退手続きをしてください。

- ◆脱退手続きを忘れると、国民健康保険料の請求が続いてしまいます。
- ◆国民健康保険法第110条の2の規定により、保険料の『賦課決定の期間制限』が定められています。**脱退手続きが大幅に遅れると、過払いとなった保険料をお返しすることができない場合があります。**

## 国民健康保険料のお支払いは便利な「口座振替（自動払込）」をご利用ください

口座振替にすると、お支払いの手間が省け、納め忘れの心配がありません。

### 1 申込み方法

①国保年金課収納係あて、口座振替依頼書を請求してください。  
（目黒区公式ウェブサイトからダウンロードもできます。）

②必要事項を記入し、ご提出ください。

※開始月決定後、「口座振替（自動払込）開始のお知らせ」（ハガキ）をお送りします。

### 2 ご注意点

- 口座振替の開始月は最短で申込み月の2か月後です。
- 後期高齢者医療制度へ振替口座は引き継ぎません。別途手続きが必要になります。
- 登録可能な口座は1世帯につき1口座です。世帯主名義でない口座も登録できます。

## 国民健康保険料は納付書によるお支払いも可能です

- 目黒区指定金融機関
- 特別区公金収納取扱店（東京都内に本・支店のある銀行、信用金庫等、郵便局）
- 目黒区国保年金課収納係（目黒区総合庁舎本館1階）、地区サービス事務所（北部・中央・南部・西部）
- 納付書裏面記載のコンビニエンスストア等 ※

●スマートフォン決済アプリ ※

LINE Pay PayPay d払い J-Coin Pay au PAY 楽天ペイ PayB

モバイルレジ 楽天銀行コンビニ支払サービス FamiPay

●クレジットカード納付（決済手数料がかかります）

ネット de モバイルレジ（100万円未満）

モバイルレジクレジット ※

●ペイジー納付

ペイジー対応のATM、インターネットバンキング、モバイルバンキング

※納付書のバーコードを読み取って支払う方法です。30万円を超える納付書は使用できません。

FamiPayは上限10万円です。

★納付方法についての詳細は目黒区公式ウェブサイトをご覧ください。

（くらし・手続き⇒国民健康保険

⇒国民健康保険料の納付⇒国民健康保険料の納付と還付）



<問合せ> 国保年金課収納係 電話 03(5722)9610（直通）


## 住民税の申告をしてください

国民健康保険料は、前年の所得に基づいて計算します。  
世帯全員の所得が一定基準以下の場合、保険料の均等割額が減額される制度があります。税の申告を行わないと所得の把握ができないので減額ができません。申告をしていないかたは住民税の申告をしてください。

## 国保の加入・脱退等の手続きは14日以内に届出をしてください

国保の加入・脱退等は、**自動的には行われなため手続きが必要です**。世帯主又は世帯員のかたが届出をしてください。**いずれの場合も「手続きに必要なもの」のほかに、「届出者本人を確認できるもの（運転免許証、パスポート等）とマイナンバーの記載された住民票」又は「マイナンバーカード」をご持参ください。**

一部の届出は郵送による申請又は電子申請が可能です。郵送の欄に「○」のある手続きは郵送でできる手続きです。詳細は目黒区公式ウェブサイトをご覧ください。

	こんなとき	手続きに必要なもの	郵送	
国保に加入する	★目黒区に転入したとき	—		
	★職場の健康保険をやめたとき (退職したとき 任意継続保険をやめたとき 扶養家族でなくなったとき)	・職場の健康保険資格喪失日又は退職日がわかる証明書(健康保険資格喪失証明書、退職証明書や離職票等) ※マイナポータルのぴったりサービスで電子申請も可能です。	○	
	★子どもが生まれたとき	・世帯主又は父母の被保険者証	○	
国保を脱退する	★目黒区から転出するとき	・被保険者証		
	外国籍のかたが日本から出国又は目黒区から転出するとき	他の区市町村に転出してから、又は他の健康保険に加入してから、目黒区の国保の被保険者証を使って診療を受けていた場合は、後日、医療費(保険者負担分)を目黒区に返還していただくこととなりますのでご注意ください。	○	
	★職場の健康保険に加入したとき (就職又は扶養家族になったとき) ※職場から区役所への連絡はありません。必ず届出をしてください。	・国保の被保険者証 ・職場の被保険者証 ※電子申請も可能です。 コードを読み取るか、目黒区公式ウェブサイトをご覧ください。		○
	生活保護を受け始めたとき	・被保険者証 ・保護開始決定通知書		
	死亡したとき	・死亡したかたの被保険者証	○	
その他	★区内で住所が変わったとき 世帯主、氏名が変わったとき	・被保険者証		
	修学のため、家族と離れて他の区市町村に住むとき	・被保険者証 ・在学証明書(又は学生証のコピー) ・修学地の住民票		
	★被保険者証を紛失したときや汚れてしまったとき(再交付)	※マイナポータルのぴったりサービスで電子申請も可能です。	○	

★印の手続きは、地区サービス事務所(北部、中央、南部、西部)でできる場合もありますので、お問合せください。

<問合せ> 国保年金課資格賦課係 電話 03(5722)9810(直通)

## 失業されたかたの保険料軽減制度があります

解雇、倒産、雇用期間満了などの理由で失業したかたに対して、申請により保険料の軽減を行っています。

- 対象者…雇用保険受給資格者証の内容が①②両方を満たすかた
  - 「5. 離職時年齢」が65歳未満
  - 「12. 離職理由」が「11、12、21、22、23、31、32、33、34」のいずれか
- 軽減内容…給与所得を30/100として保険料を算定
- 軽減期間…離職日の翌日の属する月～翌年度末まで
- 必要書類…①②両方をご持参ください
  - 「雇用保険受給資格者証」又は「雇用保険受給資格通知(初回交付時のものに限る)」
  - 本人確認書類…マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等
- 申請場所…国保年金課資格賦課係又は地区サービス事務所(北部、中央、南部、西部)
  - ★目黒区に転入したかたで、前住所地で保険料が軽減されていたかたは、改めて「雇用保険受給資格者証」をご提示のうえ申請してください。
  - ★失業給付を延長したかた又は申請が遅れたかたは、保険料の「賦課決定の期間制限」により減額できない場合があります。ご注意ください。(国民健康保険法第110条の2)
  - ★郵送による申請をご希望の場合は、下記問合せ先までご連絡ください。

<問合せ> 国保年金課資格賦課係 電話 03(5722)9810(直通)

## 特別徴収(年金からの引き落とし)の対象となるかたがいます

次のすべてに該当するかたが特別徴収の対象となります。対象のかたには、年金からの引き落とし開始前に『特別徴収開始通知書』をお送りします。(国民健康保険法第76条の3)

- 世帯主が国民健康保険加入者である(当該年度(4/1～翌3/31)に75歳になるかたを除く)。
- 同世帯の国民健康保険加入者が全員65歳以上である。
- 世帯主の介護保険料が特別徴収されている。
- 介護保険料と国民健康保険料の合計額が、特別徴収の対象となる年金(※1)受給額の2分の1を超えない。
- 保険料の支払いが口座振替でない。(※2)

(※1) 特別徴収の対象となる年金は、介護保険料を特別徴収している年金と同じです。複数の年金を受給されている場合は、法令で定める最も優先順位の高い年金から引き落としとなります。

(※2) 口座振替の世帯でも滞納がある場合は特別徴収となる場合があります。

<問合せ> 国保年金課資格賦課係 電話 03(5722)9810(直通)

## 国民健康保険料は納期限までにお支払いください

国民健康保険料を滞納している世帯には、通常より有効期限の短い「短期被保険者証」を交付しています。「短期被保険者証」の世帯のうち、さらにお支払いがない場合は医療費を全額自己負担する「被保険者資格証明書」に切り替わる場合があります。

保険料の納付が困難なかたはお早めにご相談ください。

<問合せ> 保険料の納付相談…税務課徴収第一～第四係 電話 03(5722)9812～13(直通)  
電話 03(5722)9829～32(直通)

被保険者証の交付……国保年金課資格賦課係 電話 03(5722)9810(直通)