



11月は「ちば国保月間」 保険税は納期内に納めましょう

問 町民税務課 国保年金係 ☎77-3913

国民健康保険税（以下、保険税）は、みなさんの医療費にあてられる国保の貴重な財源です。保険税の納め忘れのないよう、納期限までに納付してください。

国民健康保険は、加入者が保険税を出し合い、病気やけがなどのときに安心して治療が受けられる助け合いの制度です。

■ 保険税を滞納しているとき…

特別な事情もなく長い間保険税を滞納すると、その期間に応じて次のような取り扱いに変更になります。いざというときに困ることのないよう、保険税は納期限内に納めましょう。

- ① 保険税を納めないでいると、通常の保険証の代わりに有効期間の短い保険証が交付されます。
- ② 納期限から1年を過ぎると、保険証を返してもらい、代わりに資格証明書が交付されます。お医者さんにかかるときは、医療費をいったん全額自己負担することになります。
- ③ 納付期限から1年6カ月を過ぎると、国民健康保険の給付が全部、または一部差し止めになります。

■ 納付相談を行っています

やむを得ない諸事情で保険税の納付が困難な方は、滞納したままにせず、納付方法について早めに町民税務課収税係（☎77-3913）までご相談ください。

【注意】有効期限の切れた保険証は使用することができませんので、速やかに国保年金係へ返還してください。また、保険証などがお手元のない方は、国保年金係までご連絡ください。



柔道整復師の施術を正しく受けましょう

問 町民税務課 国保年金係 ☎77-3913

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術には、その負傷原因や症状などによって国民健康保険が使える場合と使えない場合があります。国民健康保険の対象と認められなければ施術料は全額自己負担となりますので、施術を受ける前に柔道整復師とよく相談しましょう。

Q 保険治療の対象になるのはどんなとき？

- A こんなときが該当になります。
- 急性などの外傷性の打撲・捻挫および挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼
 - ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です（応急処置を除く）。
 - 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき

Q 保険治療の対象にならないのはどんなとき？

- A こんなときは対象外になる可能性があります。
- 単なる（疲労性・慢性的な要因）肩こりや筋肉疲労、季節の変わり目による体の痛み
 - 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
 - 保険医療機関で同一の部位の治療を受けている時
 - ケンカや交通事故など第三者が原因となるもの（役場に届け出が必要です）
 - 家族の付き添いで来たついでに施術、慰安目的のあん

摩・マッサージ代替りの利用

Q 柔道整復師の施術を正しく受けるには？

- A 次の4つを守りましょう。
1. 負傷の原因を正しく伝える。
 2. 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で記入・捺印する。
 3. 領収証をもらい保管する。
 4. 治療が長引く場合は一度医師の診断を受ける。

治療内容についてお尋ねすることがあります

国保被保険者の方が、国民健康保険を使って柔道整復師の施術を受けた場合、施術の内容確認のため、「整（接）骨院の施術内容調査票」を送付させていただくことがあります。受診の記録（負傷部位・治療日・治療内容など）、領収証の保管をしていただき、照会がありましたら、簡単な調査ですので、国民健康保険事業の適正な運営のためにご回答頂きますよう、お願いいたします。

年金

国民年金保険料

社会保険料控除の対象です

問 町民税務課 国保年金係 ☎77-3912

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成26年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族（お子さまなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成26年中に納付した国民年金保険料については、社会保険料控除を受けるには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要になります。このため、平成26年1月1日か

ら9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください（平成26年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、来年の2月上旬に送られます）。

詳しいお問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット
等専用ダイヤル
☎0570-058-555

ねんきんネットをご利用ください

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンを試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、年金事務所にお問い合わせください。

■問合せ
ねんきんダイヤル
☎0570-05-1165

保健

いい歯の日

子どもの歯と健康を守ろう

問 保健センター ☎77-1891

11月8日は「いい歯の日」です。歯とお口の健康づくりに積極的に取り組みましょう。

芝山町では特に子どものむし歯が多く、原因は甘い物を飲食する回数が多いこと、保護者による仕上げみがきができていないことなどが考えられます。子どものむし歯ゼロを目指して、家族ぐるみで歯みがきや食習慣に気をつけましょう。

- ・甘いものを食べたり飲んだりする回数を減らす
- ・乳製品や果物など、栄養を補えるものをおやつにする
- ・うす味に慣れさせ、味覚を発達させる
- ・小学校中学年までは毎日親が仕上げみがきをする

甘いものを飲食している回数とむし歯保有率の関連 (1.6~3歳)



※甘いお菓子や飲み物（乳酸菌飲料・イオン飲料を含む）を1日3回以上飲食している子は、それ以外の子と比べて、むし歯保有率が2・6倍高くなっています。

仕上げみがきの習慣とむし歯保有率の関連 (3歳児)



※3歳児健診で保護者による仕上げみがきが毎日できていない子は、毎日仕上げみがきをする子と比べて、2・1倍むし歯保有率が高くなっています。