



2年ぶりの開催となった今回は、地域の男性が地元の食材を持ち寄り、協力し合いながら手打ちうどんと天ぷらを作りました。

『男性の料理教室/浜中農村研修センター (12/16)』

就職や  
退職により

## 健康保険が変わったら



国保の加入・脱退には、手続きが必要です。「国民健康保険」と「会社等の健康保険」が自動的に切り替わることはありません。手続きの際には、次のものをお持ちのうえ、国保年金課または各総合支所市民係までお越しください。

### ★国民健康保険に加入するとき

- 資格喪失連絡票など  
(会社等の健康保険を脱退したことを証明するもの)
- 年金手帳 (60歳未満でお持ちの方)
- マイナンバーカード
- 窓口に来る方の本人確認書類 (運転免許証等)
- 委任状 (別世帯の方が届け出をする場合)

### ★国民健康保険を脱退するとき

- 会社等の健康保険証 (保険証が変わった方全員分)
- 国民健康保険証 (保険証が変わった方全員分)
- 限度額適用認定証等の各種医療証 (お持ちの方)
- 年金手帳 (60歳未満でお持ちの方)
- マイナンバーカード
- 窓口に来る方の本人確認書類 (運転免許証等)
- 委任状 (別世帯の方が届出をする場合)

### ◆郵送での脱退手続き◆

国保の脱退手続きは、郵送でも受け付けています。郵送での脱退手続きは、次の①～④の書類をお送りください。

- ①国民健康保険・国民年金異動届 (兼) 医療証資格内容変更届  
(酒田市のホームページからダウンロードできます。必要事項をご記入ください。)
- ②会社等の健康保険証の写し (保険証が変わった方全員分)
- ③国民健康保険証 (保険証が変わった方全員分)
- ④運転免許証など、本人確認書類の写し (②と1枚にまとめていただいてもかまいません。)

送付先 〒998-8540 (郵便番号のみで届きます) 国保年金課 国保係 行



## 大学などへの進学・卒業が決まったら

酒田市国保に加入されている方で、進学を理由に酒田市外へ転出される方には、学生用保険証を交付しています。学生用保険証の交付には手続きが必要です。転出届を提出したら、

- ①学生であることが証明できるもの（在学証明書または学生証、入学前の場合は合格通知書など）
- ②今までの国民健康保険証

をお持ちのうえ、国保年金課または各総合支所市民係へ届出を行ってください。

### ★卒業などにより学生用保険証を返却する場合

酒田市国保の学生用保険証（右側に㊦と記載）を現在お持ちで、今年3月に卒業する予定の方がいる世帯に、学生用保険証の返却手続きのご案内をお送りします。進路に応じて必要書類を確認のうえ、お手続きください。学生用保険証を使用できるのは、「学生である期間」のみです。

※進学や退学などにより学生である期間が変更になる場合も、学生用保険証の有効期限を変更するため、手続きが必要です。

## セルフメディケーションをご存じですか

セルフメディケーションとは、WHO（世界保健機関）により「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義されています。

健康診断や人間ドックを受診するなどして自分の体の状態を知り、普段から食事、運動、睡眠や休息などの体調管理に気を配り、軽度な体の不調には市販薬を上手に活用するなど、一人ひとりがセルフメディケーションに取り組むことで、健康的な生活習慣や医療・薬の知識が身に付くだけでなく、国民全体の医療費を抑えることにも繋がります。

### ☆セルフメディケーション税制

健康の保持増進や疾病の予防への一定の取組を行っている方が、OTC医薬品（薬局やドラッグストアなどで処方箋がなくても購入できる医薬品）のうち、医療用から転用された「スイッチOTC医薬品」を年間で一定の金額以上購入した場合、その費用を申告することで、所得から控除することができます。この税制は通常の医療費控除と併せて受けることはできません。

詳しくは税務課市民税係（Tel 26-5712）にお問い合わせください。

## 医療費通知を申告に使用できます

国保加入世帯に年6回（5月・7月・9月・11月・1月・2月）お送りしている医療費通知は、医療費控除の申告にご使用いただけます。医療費通知を使用した場合、申告に必要な「医療費控除の明細書」の記入が簡単になります。

※医療費通知の再発行はできません。

申告に関するお問い合わせ…税務課市民税係 Tel 26-5712

医療費通知に関するお問い合わせ…国保年金課国保係 Tel 26-5727