

《 みんなで支え合う 》

国民健康保険

中津市健康福祉部 保険年金課 令和7年3月発行

国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して
病院にかかることができるように、みんなで助け合う制度です。
加入手続きや喪失手続きは早めに行いましょう。



ほっぴい

大分県国民健康保険団体連合会マスコット

【お問合せ先】 保険年金課 国民健康保険係 TEL0979-62-9067（直通）

国民健康保険の取得や喪失の届け出は忘れずに

マイナ保険証を基本とする仕組みとなりましたが、健康保険資格の取得や喪失など、資格に変更があった場合は引き続き届け出が必要です。

【資格取得】

事 由	必要なもの
職場の健康保険（社会保険等）をやめたとき	健康保険資格喪失証明書（原本）
健康保険の被扶養者からはずれたとき	
他の市区町村から転入してきたとき	住民異動届
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
子どもが生まれたとき	住民異動届

【資格喪失】

国民健康保険の「保険証」または「資格確認書」は返還が必要です。

事 由	必要なもの
職場の健康保険（社会保険等）に加入したとき	新しく加入した健康保険の資格取得証明書（原本）または「資格確認書」もしくは「資格情報のお知らせ」
健康保険の被扶養者として加入したとき	
他の市区町村に転出したとき	住民異動届
生活保護を受け始めたとき	保護開始決定通知書

市外の学校に通うため、転出をする人へ

国民健康保険に加入している人が修学のため中津市から他の市区町村へ転出をする場合、届け出をすれば特例により引き続き中津市の国民健康保険を使うことができます。

転出手続きの際に、国民健康保険担当課窓口にて、修学のために転出をすることをお知らせください。

《対象となる人》

学校に通うために扶養者のもとを離れて生活する人で、生活費や学費の援助を受けている人

《手続きに必要なもの》

- ① 「在学証明書」、「学生証」または「入学通知書および授業料振込領収書」
- ② 転出される人の「国民健康保険証」または「資格確認書」



マイナ保険証をご利用ください

令和6年12月2日から紙の健康保険証の新規発行がされなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。

マイナ保険証を利用する際に同意することで医療情報を共有でき、被保険者にとっては「お薬の情報や健診の結果を共有できて正確なデータに基づくより良い医療が受けられる」、「限度額以上の支払いが不要になる」、「マイナポータルで確定申告時に医療費控除の申請ができる」などのメリットがあります。マイナ保険証をぜひご利用ください。

【マイナ保険証に関するQ&A】

Q1：これまで使っていた保険証はもう使えないのですか？

A1：これまで使っていた保険証は有効期限（最長令和7年7月31日）までは使えます。

Q2：マイナ保険証を持っていないのですが病院で受診することはできますか？

A2：マイナンバーカードをお持ちでない方やマイナ保険証の利用登録をしていない方には、今の保険証の有効期限が切れる前に『資格確認書』をお届けします。医療機関で提示すれば、これまでどおり保険診療を受けることができます。

Q3：マイナ保険証を使うにはどうしたらいいですか？

A3：マイナ保険証を使うにはマイナンバーカードを使って利用登録の手続きが必要です。利用登録の手続きは、以下3つの方法があります。

- ① 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行のATMから行う

国民健康保険税の試算について

国民健康保険税は必要書類を持って本庁、もしくは支所の窓口にご来庁いただければ試算することができます。

《必要書類》

- ① 世帯主及び加入予定者を含む加入者全員分の令和6年中の所得が確認できるもの
(例：源泉徴収票や確定申告書の控え等)

ただし、世帯主及び加入予定者を含む加入者全員が令和7年1月1日時点で中津市に居住し、令和7年7月以降に試算に来た場合は所得が確認できるものは不要です。

- ② 身分証明証 (免許証等の顔写真付きのもの)

《注意事項》

別世帯の方が申請する場合は、委任状が必要です。



交通事故などにあったとき

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合も、国民健康保険で医療機関にかかることができます。その際は必ず市の国民健康保険係に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国民健康保険が使えなくなります。
まずは市の国民健康保険係にご相談ください。

《届出に必要なもの》

- 事故証明書 (後日でも可)
- 印鑑
- 保険証または資格確認書と身分証明書



リフィル処方せんをご存じですか

「リフィル処方せん」は、最大3回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。

2回目からは、医師の診察なしで、調剤薬局で薬を受け取ることができます。

対象となるのは、主に慢性疾患などで症状が安定しており、受診をしばらく控えても大丈夫と医師に判断された人です。リフィル処方せんの場合、「リフィル可」の欄にチェックが入り、使用できる回数が記入されます。

～リフィル処方せんのメリット～

医師の診察を受けなくても複数回薬を受け取れるため、診察にかかる時間や待ち時間が減るだけでなく、医療費の削減につながります。



「地域運動教室」に参加しませんか？

地域運動教室とは??

市と「中津市運動で健康づくり推進協議会」が協力して実施している運動教室です。有酸素運動やレクリエーション、簡単なストレッチなどを行っています。運動は一人では継続が困難なものです。

地域の皆さんと一緒に楽しく運動してみませんか？

市民の方、どなたでも参加できます！！

予約不要ですので、下記一覧をご覧くださいのうえ、ぜひご参加ください！



「地域運動教室」一覧

地区	教室名	場 所	期 日	時 間
南部	すこやか体操南部	南部公民館	第3木曜	10:00～11:30
北部	すこやか体操北部	北部公民館	第2・4金曜	13:30～15:00
豊田	フレッシュ体操豊田	豊田公民館	第3月曜	13:30～15:00
沖代	沖代健康づくり教室	沖代公民館	第2・4金曜	10:00～11:30
鶴居	鶴居元気いきいき教室	鶴居コミュニティーセンター	第3木曜	13:30～15:00
	ムラオ団地元気いきいき教室	ムラオ団地公民館	第1・3火曜	13:30～15:00
小楠	小楠まんてん教室	小楠コミュニティーセンター	第4木曜	13:30～15:00
和田	さわやか体操和田	和田コミュニティーセンター	第2木曜	10:00～11:00
如水	如水元気すこやか体操	如水コミュニティーセンター	第4金曜	13:30～15:00
今津	今津健康づくり教室	今津コミュニティーセンター	第4金曜	10:00～11:00
三保	三保健康づくり教室	三保交流センター	第1月曜	10:00～11:30
大幡	大幡健康づくり教室	ダイハツ九州アリーナ	第2・4月曜	13:30～15:00
三光	三光元気の会	三光コミュニティーセンター	第2・4月曜	9:30～11:30
本耶馬溪	ぜんかい健康教室	本耶馬溪公民館	第1・3金曜	14:00～16:00
耶馬溪	運動教室耶馬溪もみじの会	耶馬溪海洋センター	毎週木曜	14:00～16:00
山国	ほたる元気の会	山国社会福祉センター	第2・4木曜	13:30～15:30
	中摩活き生き教室	犬王丸公民館	毎月最終月曜	9:00～10:30

※必要物品：室内用シューズ・水分補給用のお茶・タオル

※お盆や年末年始などは、お休みの時があります。

※参加者自身の健康については自己責任でお願いします。また、不安等があれば、主治医に相談のうえ、参加をお願いします。

問い合わせ先：中津市地域医療対策課地域医療対策係 電話0979-62-9211