

# まだ間に合う！特定健診！ 3月31日まで！

## 通院中の方も、年に一回全身チェック！

特定健診は通院中の方も対象となっています。通院では治療中の病気を集中的に診ているので全身の変化には気付けないことがあります。定期的に血液検査をしている場合は、特定健診を利用すれば1回分の検査費用が不要となります。主治医にご相談ください。

## 『元気だから受けません』 それって大丈夫？

生活習慣病、特に糖尿病はさまざまな病気の原因となり、自覚症状が出たときには病気が相当進行しています。早期に手を打てば、重症化を防ぐことも可能です。

## 職場で健診を受けています

事業所(職場)の健診結果の提出にご協力ください(kamica300ポイントを進呈)。結果を提出すれば、マイナポータルで健診結果を見るることができます。健診結果で保健指導が必要な方にはお知らせします。

## ■ 特定健診の受け方

今年度の集団健診は終了しましたので、これから受診の際には、事前に実施医療機関等への予約をお願いします。

持参するもの：受診券【黄色】、問診票、マイナ保険証または資格確認書

※「受診券の再発行」「特定健診実施医療機関」の情報は、市民保険課へお問い合わせください。

## 健診結果説明会のお知らせ

※ 高知家健康アプリヘルシーポイント（グリーン）対象事業

香美市国保加入者・後期高齢者医療保険加入者を対象に、無料で健診結果説明会を開催します。  
申込不要ですので、生活習慣を振り返る機会としてぜひご参加ください。参加される場合は、健診結果をご持参ください。※この説明会は、ジェイエムシー株式会社に委託して実施するものです。

### 【後期高齢者健康診査】

◆開催日 2月18日（水）13時30分～14時30分（受付 13時～）

◆場所 中央公民館

◆内容 健診結果の説明・食事のはなし・骨密度の測定

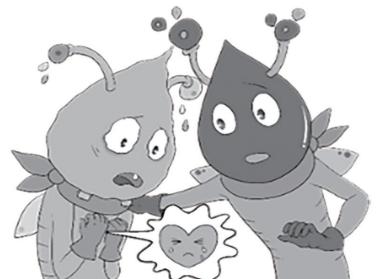
### 【国保特定健診】

◆開催日 2月20日（金）13時30分～15時（受付 13時～）

◆場所 中央公民館

◆内容 特定健診結果の説明・食事のはなし・運動のはなしと実践  
・血管年齢の測定

◆その他 軽い運動ができる服装で、水分補給できるものをお持ちください。



# 国保だより

■問い合わせ先  
市民保険課 保険班  
☎ 53-3115

無料

◆ 住民税申告書について  
令和8年2月以降の住民税申告時の申告書控えのお渡しや受付印の押印については次のとおりです。  
①市役所で申告 申告相談会場では、申告書控え（受付印なし）をお渡します。受付印の押印を希望される場合は、職員までお声がけください。

②郵送で提出 提出された申告書の控えは送付いたしませんので、ご自身でコピーして保管してください。受付印を押した控えが必要な場合は、事前にお問い合わせください。

◆ 住民税申告書について  
令和8年2月以降の住民税申告時の申告書控えのお渡しや受付印の押印については次のとおりです。  
①市役所で申告 申告相談会場では、申告書控え（受付印なし）をお渡します。受付印の押印を希望される場合は、職員までお声がけください。

②郵送で提出 提出された申告書の控えは送付いたしませんので、ご自身でコピーして保管してください。受付印を押した控えが必要な場合は、事前にお問い合わせください。



▲個人住民税申告の特設ページはこちら  
(電子申告)

◆電子申告の開始について  
スマートフォンやパソコンからマイナンバーカードを利用して、eLTAX（エルタックス）で住民税の申告手続きができます。  
※令和8年1月開始

③電話申告 無収入の方のみ対応いたします。また、申告内容の分かる書類（控え）は送付いたします。

④電子申告(eLTAX利用) 電子申告完了時に、PDF形式で申告書をダウンロードできます。

◆詐欺に注意！ eLTAX・地方税共同機構では、メール等で支払の督促や差押えの執行予告をすることはありません。

◆問い合わせ先 【問い合わせ先】 税務収納課市民税班 ☎ 52-9292

【企業名】 有限会社グランドワークス  
【寄附用途】 自主防災組織活動支援事業  
【問い合わせ先】 定住推進課まちづくり班  
☎ 53-1061  
※企業様のご意向により、寄附金額を非公表としています。

HP <https://www.goworks.co.jp/>

## 国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

## 国民年金

【問い合わせ先】 南国年金事務所 ☎ 088-864-1111

国民年金保険料は日本年金機構から送られる納付案内書で、毎月の保険料を翌月末までに納めていただくことになっています。納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなることがあります。また、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。

保険料は現金（納付書）で、金融機関や郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、口座振替やクレジットカード、電子決済でも納付できます。

### ① 納付書（現金）

1年度分・6カ月分の前納付書は、4月上旬に日本年金機構より発送されます。2年分の前納付書は申込が必要です。また、任意の月分から当年度末または翌年度末までの分を前納することもできます（専用の納付書が必要ですので、年金事務所へご相談ください）。

### ② 口座振替

口座振替の申し出は、市民保険課または年金事務所へ「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」をご提出ください。

### ③ クレジットカード

納付を開始する月の2カ月前までに年金事務所へ申込が必要です。割引額は、納付書で前納するときの割引額と同じです。

令和6年3月から、国民年金保険料の口座振替・クレジットカードでの前納について、年度途中からまとめて振替（立替）できるようになりました。

【注意事項】振替開始月は、手続をした月の翌月以降となります。令和8年4月に1年前納・2年前納・6カ月前納を希望する場合は、令和8年2月末までにお手続きください。

まとめて前払いするとおトクです！

国民年金保険料は、まとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでおトクです。

※納付方法や、まとめる月数に応じて割引額が変わります。

○2年前納・・・4月分～翌々年の3月分までの2年分の保険料をまとめて前払い（前納）する方法です。

○1年前納・・・4月分～翌年の3月分までの1年分の保険料をまとめて前払い（前納）する方法です。

○6カ月前納・・・4月分～9月分まで、10月分から翌年の3月分までの6カ月分の保険料をまとめて前払い（前納）する方法です。

○当月末振替（早割）・・・毎月の保険料を納付期限よりも1カ月早く振替する方法です。

○翌月末振替・・・毎月の保険料を納付期限である納付対象月の翌月末日に振替する方法です。（割引なし）