



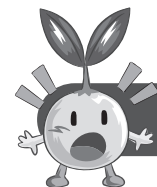
◆国保の資格に変更があったときは14日以内に届け出を！

転入・転出・出生・死亡や国保以外の健康保険ができたとき、保険証を紛失したときは、必ず国保係に届けてください。

届け出が遅れると、国保加入日（職場の健康保険の資格が無くなったとき）まで遡って国保税が課税されたり、資格喪失後も課税され続ける場合があります。

就職して会社の健康保険ができたときや、離職等で国保に加入する場合は、必ず国保係に届けてください。（職場から市役所への連絡等はありませんので、手続きは忘れずに行ってください。）

また、資格喪失後に国保の保険証で医療機関にかかった場合、市の負担分を返納していただくことになります。



◆修学のため転出する場合は

国保係への届け出が必要です。転出手続きの際には、保険証及び在学を証明するものを持参の上、届け出をお願いします。届け出がないと、国保の資格を喪失し保険証が使えなくなります。



◆保険証のレイアウトが変わります！

令和3年度より保険証のレイアウトが変わります。変更点は、保険証の記号番号の右横に「枝番」という番号が追加されています。令和3年3月1日よりマイナンバーカードが保険証として利用可能となり、オンラインで国保の資格確認をするために枝番が追加されました。また、令和3年度の保険証は黄色になります。

高知県 国民健康保険 被保険者証	有効期限 記号番号	(枝番)
氏名	生 年 月 日	性別
	適用開始年月日	
	交付年月日	
世帯主名		
住所		
保険者番号		交付者名

オンラインでの
資格確認用
[枝番]

■問い合わせ／市民課国保係 ☎880-6555



農家レストランまほろば畑 営業日のお知らせ (4~6月分)

令和3年4月からまほろば畑の運営形態が変わります。農家レストランまほろば畑は、これまで「すずらん」・「味彩」・「たちばな」の3グループ交代制で運営していましたが、「味彩」・「たちばな」グループがこの3月をもって卒業することとなりました。4月からは1グループでの運営となるため営業日数が減少いたします。ご来店の際はお手数ですが営業日の確認をお願いいたします。

営業時間 10:30~14:00 ※時間を区切った入れ替えはありませんが1時間を目安に退店のご協力をお願いします。

注意
入店時
事項

- ・飲食時以外はマスクの着用をお願いします。
- ・入店時に手指の消毒、非接触での検温を行います。
- ・体調不良の場合は入店をご遠慮ください。
- ・トンゴで使用の際は備え付けの手袋をご着用ください。
- ・混雑状況により入店制限を設けますのでお待ちいただく場合があります。

ご予約は各営業日の前日までにご連絡ください。（※受付は平日のみ）

■予約・問い合わせ／農林水産課 ☎880-6559

営業日

4月20日・5月18日・6月15日

料金
大人（中学生以上）…… 1,200円
小学生 …… 800円
3歳以上小学生未満 …… 500円
幼児 …… 無料



国保だより



◆特定健診のご案内 40歳から74歳までの国保加入者の方へ

特定健康診査（特定健診）を5月から各地区で行います。

特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。生活習慣病は発症するまではほとんど自覚症状がありません。そこで、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを見つける健診が重要になります。

地区の公民館等での「集団健診」または医療機関での「個別健診」のどちらかで受診できます。受診券（黄色）は4月下旬に発送します。健診会場や受診できる医療機関一覧も同封しています。年に1回健診を受けて健康チェックをしましょう！

■対象者／40歳から74歳までの国保加入者（長期入院者・妊婦などは除きます）

■健診料／無料（特定健診の検査項目に限ります）

■備考／特定健診は事前申込みが必要です。受診券をなくされた方、令和3年4月2日以降に南国市の国保の資格を取得された方はご連絡ください。

※国保の受診券を持っても、南国市の国保の資格がなくなつた方は受診券は使えませんので、ご注意ください。

※国保で無料の特定健診を受診できるのは年度内に1回です。（誤って2回受診した場合は、費用の請求をさせていただきます場合があります。）

■検査項目

	問診・診察・血圧測定
計測	身長・体重・BMI・腹囲
血液検査	脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール）
	肝機能検査（AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)）
	血糖検査（ヘモグロビンA1c）
	腎機能検査（血清クレアチニン・eGFR・血清尿酸）
尿検査	尿糖・尿蛋白

生活習慣病は こうして進む！

不健康な生活習慣

メタボリック
シンドロームへ
（内臓脂肪の蓄積）

生活習慣病の発症

動脈硬化等の進行

重症化、合併症の発症

生活習慣病は新型コロナウイルスの重症化リスクを高める基礎疾患の1つです。生活習慣病を予防することは感染症対策にもつながります。特定健診で生活習慣病を予防して新型コロナウイルスの重症化も防ぎましょう！