

## 国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

平日や昼間、仕事などで忙しい人は利用してください。

**夜間** 9月24日(木)・25日(金)  
いずれも19:30まで

**休日** 9月27日(日) 10:00~15:00

**場** 保険収納課、保険課 (市役所本館1階)  
**TEL** 06-6992-1538、1532、1545

**注** 来庁時は、夜間休日出入口(正面玄関側)を利用してください。  
車で来庁した人を対象に、相談時間帯のみ臨時駐車場を夜間休日出入口(正面玄関側)の前に設置していますが、駐車台数に限りがありますので、ご協力をお願いします



さらに長期にわたり納付相談などが無い場合は、保険証を返還することで、医療費を全額負担する「資格証明書」を交付する場合があります。  
▽財産の差し押さえなどの法的措置を行う場合があります。

▽期限までに納付がない場合は、督促状が発送されます。  
それに伴い、督促手数料が発生するほか、延滞日数に応じて延滞金も加算されます。  
▽通常の保険証に代わり、有効期限の短い「短期被保険者証」が交付されます。

現在、納期限までに納付している人との公平性・公正性を保つため、法令に基づき差し押さえ処分をより一層強化してまいります。  
保険料の滞納がある場合は、早めに相談してください。  
**問** 保険収納課  
**TEL** 06-6992-1538

## 国民健康保険料を滞納すると

## 福祉のお知らせ

### 第3期介護予防運動教室受講者募集

**対** 市内在住の40歳以上の人  
**¥** 65歳以上の人・障がいのある人150円  
▽そのほかの人250円  
**注** 申込時に心臓疾患の有無など簡単な健康調査を行い、その結果により参加できない場合があります  
**備** 強度の目安：★は低、★★は中、★★★は高  
各教室は実施期間内で全8回(60分/回)です

教室名	強度	曜日・時間	定員	実施期間	
整美操 (バランス調整運動)	★	月 9:30	各 15 人	9/28(月)~ 11/16(月)	
骨粗しょう症予防	★				
すっきりシェイプ	★★		各 20 人		
健康志向シェイプ教室	★				
お肉サヨナラ健康体操	★★	火 9:30	各 15 人		9/29(火)~ 11/17(火)
ゆったり体操	★★				
健美操 (バランス調整運動)	★				
リーダー育成	★★★★				
元気体操Ⅱ	★★	木 9:30	20 人	10/1(木)~ 11/19(木)	
簡単シェイプアップ	★				
ゆっくりストレッチ体操	★				
運動不足さよなら	★				
すっきりリフレッシュ体操	★	金 9:30	各 15 人		10/2(金)~ 11/20(金)
骨粗しょう症予防	★				
お肉サヨナラ健康体操	★★				
のびのび体操	★				
超健康ステップ体操	★★★★	土 9:30	各 20 人	9/26(土)~ 11/14(土)	
かんたんエアロビクス	★				
すっきりシェイプ	★★				
すっきりステップ体操	★				
基礎体力アップ教室	★★	日 9:30	各 15 人		9/27(日)~ 11/15(日)
元気体操Ⅰ	★				
健康志向シェイプ教室	★				
ストレッチ&健康体操	★				
運動不足さよなら	★	日 9:30	各 20 人	9/27(日)~ 11/15(日)	
肩こり・腰痛飛んでいけ	★				
男性基礎体力づくり	★				
ひきしめシェイプ	★				

現在、通院している人は、かかりつけ医に相談してください  
**申・問** 9月12日(土)午前9時から、所定の用紙(市役所案内、市民体育館、各公民館、市民サービスコーナー)で市民体育館  
**TEL** 06-6992-8201