

## 10月31日(月)は国民健康保険税、後期高齢者医療保険料第4期の納期限です!

国民健康保険課では、病気や失業などの事情により納期限までに国保税を納付できない方のために納税相談を行っています。お気軽にご相談ください。

- (1) 病気・ケガ等により生活に重大な影響を及ぼしたとき
- (2) 失業等により生活が困難になったとき
- (3) 事業の休止、廃止、または著しい損失を受けたとき
- (4) 災害(火災・風水害)または盗難にあったとき。

### 問 国民健康保険課

保険税係 内線142~145

後期高齢者医療係 内線146

## がんじゅ〜広場

専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

日時 毎週金曜日 10:00~12:00

場所 赤道老人福祉センター

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※申込不要

問 介護長寿課 内線206

## 出前健康講座

保健師・栄養士・運動指導士が皆さまのところへ伺い、健康づくりのための講座を行います。

日程 平成29年3月31日まで

対象 運動制限のない方で、市在住または在勤の方

人数 要相談 受講料 無料

申込方法 下記のメニューから選択し、電話または窓口にて受付

- ①生活習慣病予防と食事バランス
- ②肥満解消とながら運動
- ③メタボリックシンドロームの予防・解消
- ④簡単筋トレでパワーアップ

申込期間 希望日の1ヵ月前まで

問 保健相談センター ☎898-5583

## ~国民健康保険税収納対策緊急プランについて~

市では宜野湾市国民健康保険税収納対策緊急プランを策定して、国民健康保険税(国保税)の未納者に対する指導を強化しています。安心して医療が受けられる制度を持続させるためにも国保税の納期内納付をよろしくお願いします。

### 1. 滞納状況の解消について

- (1) 窓口相談、戸別訪問および年金機構からの情報を活用し他保険加入者の発見に努め、早期に資格喪失届の提出を勧奨します。
- (2) 電話催告および戸別訪問による接触の機会を通して、被保険者の資産状況、収入状況等実態把握に努め、生活保護の必要性がある場合には、生活福祉課へ案内し早期に申請を助言します。
- (3) 預貯金などの財産調査を行い、資力の有無について適正な判断に努め、速やかな滞納処分や執行停止を実施します。

### 2. 徴収方法の改善について

- (1) コンビニ収納を実施し、納付の利便性向上を図ります。
- (2) 定期的に平日夜間窓口を午後8時まで開き、納税相談の延長や催告業務の強化に努めます。

### 3. 滞納処分の実施について

滞納者の財産調査を行い、資力があるにも関わらず納付意思のない滞納者については、預貯金・給与・不動産等の差押を実施します。

## いきいき筋力アップ教室

いつまでも元気でいるために自宅でできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学びます。

日時 (10:00~12:00)

①12月2日~3月3日 毎週金曜日

②12月15日~3月9日 毎週木曜日

※日程変更の可能性あり。詳しくはお問い合わせください。

### 場所

- ①宜野湾公民館
- ②大謝名団地公民館

### 対象

- ・市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方
- ・医師からの運動制限のない方(医師からの意見書を出していただくこともあります)
- ・原則として教室全日程に参加できる方

受講料 無料(送迎なし)

定員 20名(応募多数の場合抽選)

### 申込期間

①10月24日(月)~11月11日(金)

②10月31日(月)~11月17日(木)

※窓口または電話で受付

問 介護長寿課 内線206・207

## はつらつクラブ 参加者募集

はつらつと元気で過ごすための運動と健康に役立つミニ講話を、公民館でご近所の皆さんと一緒に!

開催情報(日程変更も有ります。事前に問合せください)

- ▶ 上大謝名公民館  
毎週月曜日 10:00~11:30
- ▶ 宇地泊公民館  
毎週木曜日 13:30~15:00
- ▶ 野嵩3区公民館  
毎週金曜日 10:00~11:30
- ▶ 新城公民館  
毎週月曜日 13:30~15:00
- ▶ 嘉数公民館  
毎週水曜日 13:30~15:00

対象 市内の65歳以上で医師からの運動制限のない方

※申込みは各公民館に申込書を提出

問 介護長寿課 内線206・207

