

- **国保が使えない場合**
- 次のような場合は、施術費用が全額自己負担になります。
- ・日常生活における疲れや肩こり
 - ・総疾患後遺症などの慢性病
 - ・神経痛・リウマチ・慢性関節炎
 - ・交通事故の場合
 - ・労災保険の対象となる負傷

- **国保が使える場合**
- 次のような急性性または亜急性性(急性に次ぐ)外傷性傷病の場合。
- ・スポーツなどによる打撲やねんざ
 - ・挫傷(肉ばなれ等)
 - ・骨折、脱臼の応急処置
 - ・医師の同意がある場合の、骨折・脱臼の施術



接骨院・整骨院などにかかるときは、施術を受ける前に国民健康保険が使えるか確認しましょう。

CLOSE UP
国保

接骨院・整骨院にかかる前に
まずチェック!

■ **注意事項**

▼医療費支給申請書(患者が柔道整復師に保険請求を委任するものです)には、必ず自署または捺印が必要です。

▼領収書は必ず保管しておきましょう。医療費通知で受診内容(金額と日数)を確認しましょう。また、領収書は高額療養費・医療費控除を受ける際にも必要となりますので、大切に保管をお願いします。

■ **適正給付にご協力ください**

国民健康保険では、医療費の適正な給付に努めています。請求内容に誤りがないかを確認するために、市から負傷原因や施術内容について、文書や電話などでお問い合わせすることがありますので、ご協力ください。

問 市民保険課 ☎57-8506

CLOSE UP INFORMATION

CLOSE UP
年金

納めた国民年金保険料は全額が
社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除し、所得税及び住民税額を軽減することができます。

■ **証明書類の送付**

保険料を支払ったことの証明書類として、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。送付時期は次のとおりですので、申告の際にご利用ください。

- ★1月1日～9月30日の期間に納付した方↓11月上旬に送付
- ★10月1日～12月31日の期間に今年初めて国民年金保険料を納付した方↓翌年2月上旬に送付

■ **手続き方法**

年末調整や確定申告により申告してください。なお、令和2年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、保険料を支払ったことを証明する書類(領収証書等)を添付する必要があります。



問 なんきん加入者ダイヤル
☎0570-003004
(ナビダイヤル)

令和2年度香南市主催婚活セミナー

in
香南市

フレスコde婚活



ペアでラリーが続けば、
ボールも会話も弾むこと
間違いなし!

12/19 土

13:00~16:00
香南市野市総合体育館

今年の香南市主催の婚活セミナーは、「思いやり」と「協力」がテーマ! 世界中のビーチで親しまれているフレスコボールでセミナーを行います。フレスコボールはゴムボールを木製のラケットで打ち合い、味方同士で協力してラリーを続けるスポーツです。また、フレスコボールは身体的接触のない、withコロナ時代のソーシャルディスタンススポーツですので安心してご参加いただけます。



思いやりのスポーツを通して、異性に対するコミュニケーション力を磨きませんか?

◆ **募集要項**

- 男性10名 女性10名
- ※20代～40代までの独身男女であること
- ※申込多数の場合は抽選とさせていただきます(香南市在住、もしくは香南市で勤務されている方を優先致します)
- ※マッチングはありません

◆ **参加費・・・無料**

◆ **申込み締め切り**

- 12月4日(金)まで
- ※当日は動きやすい服装でお越しください
- ※受付時に検温を行います。また、運動中以外はマスクの着用をお願いします

◆ **申込み方法**

「高知で恋しよ!!応援サイト」からお申し込み下さい(会員登録は無料です)



問い合わせ
香南市役所地域支援課
☎57-8503

