

市民の窓口

届け出と証明

届け出は、住民登録、戸籍に関するもの、印鑑登録に分けられます。それぞれ法令の規定によって届け出期間や手続きが定められています。

本人確認について

※印の届け出および申請については、窓口にお越しの方の本人確認を行いますので、官公庁から発行された顔写真付きの証明書（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、在留カード、特別永住者証明書など）をお持ちください。

住民登録

お問い合わせ ☎ 市民課窓口係 shimin@city.nakano.nagano.jp

☎ 市民課豊田窓口係

届け出（こんなとき）	届け出期間	持参するもの
転入届※ （他市町村または海外から引っ越してきたとき）	引っ越してから14日以内	<input type="checkbox"/> 転出証明書（前市区町村で発行のもの） <input type="checkbox"/> 海外から転入する方はパスポート（中野市に本籍がない方は、戸籍謄（抄）本と戸籍の附票も持参） <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 在留カードまたは特別永住者証明書
転居届※ （中野市内で引っ越したとき）	引っ越してから14日以内	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 在留カードまたは特別永住者証明書
転出届※〔郵送可〕 （他市区町村または海外へ引っ越すとき）	引っ越す14日前から	<input type="checkbox"/> 印鑑登録証（登録してある方） <input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 海外へ転出する方は、マイナンバーカード
世帯主変更届※ （世帯主が変わったとき）	変更のあった日から14日以内	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証

- 上記の届け出はいずれも本人または世帯主が届け出るのが原則です。
- 代理人（同一の世帯員を除く）による届け出は本人からの委任状が必要になります。
- 国民健康保険証、マイナンバーカードについては、加入または保持している方が必要となります。
- 在留カードまたは特別永住者証明書については、外国人住民の方が必要となります。
- 転入手続きをする場合は転出手続きの際に交付された「転出証明書」（マイナンバーカードを利用して転入手続きをする場合はマイナンバーカード）をお持ちになり、転入先で転入届をしてください。

広告

土地家屋調査士、建築設計事務所 P137 F-3

住まいと暮らしの情報館

株式会社 市川設計事務所

建築設計、土地建物の登記、農地転用等相談を引き受けます。



- 中野市一本木718-5
- TEL:0269-22-3041 ■FAX:0269-23-3011
- E-mail:yoich@crocus.ocn.ne.jp
- 長野県建築士事務所協会 長野県建築士会 長野県土地家屋調査士会 長野県行政書士会 NPO民家協会 各会員

美容室 P121 D-1、P134 C-2

ビューティーサロン アルックスコア

ちよこのビューティーサロン



- ちよこのビューティーサロン
- 中野市豊津711-3
- TEL：0269-38-1020
- ビューティーサロン アルックスコア
- 中野市岩船420-3
- TEL：0269-26-6994

■営業時間／9:00～
■定休日／毎週月・火曜日

P あり

マイナンバーカード申請・交付

マイナンバーカードとは、顔写真付きのプラスチック製のカードで、マイナンバーの提示が必要なおきに利用できるほか、公的な身分証明書としても利用できます。また、e-Taxなどの電子申請が可能です。

■申請

「個人番号カード申請書」により、郵送またはインターネットから申請してください。

※市役所市民課、豊田庁舎市民課豊田窓口係または北部・西部窓口サービスステーションで申請サポートサービスを行っています。

■交付

交付の準備ができましたら、市から交付通知書（はがき）を送りますので、必要書類を用意し、原則本人が来庁してください。暗証番号を設定していただきマイナンバーカードを交付します。

■持参するもの

- 交付通知書（はがき）
- 通知カード
- 本人確認書類（運転免許証、パスポートなど顔写真付きのものは1点、顔写真付きのものがない場合は、保険証、年金手帳または年金番号通知書など2点）
- 代理権の確認書類（15歳未満の方または成年被後見人の法定代理人）
- 住民基本台帳カード（お持ちの方）

コンビニ交付サービス

マイナンバーカード（ただし、利用者証明用電子証明書が記録されているカード）を使用し、全国のコンビニエンスストア等において、各種証明書の取得ができます。

利用時間は、午前6時30分～午後11時までです（メンテナンス作業時は除く）。

証明書の種類	手数料
戸籍謄（抄）本	450円
住民票の写し	300円
戸籍の附票の写し	300円
印鑑登録証明書	300円

※戸籍謄（抄）本、戸籍の附票の写しは、中野市に本籍および住所のある方に限ります。

各種証明書の発行

お問い合わせ

- ☎市民課窓口係 shimin@city.nakano.nagano.jp
- ☎市民課豊田窓口係
- ☎北部窓口サービスステーション（北部公民館）
- ☎西部窓口サービスステーション（西部公民館）
- ☎永田窓口サービスステーション

窓口にお越しの方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。

支所・各窓口サービスステーションでは発行していない証明書もあります。詳しくは、お問い合わせください。

	主な証明書の種類	手数料
戸籍関係	戸籍謄（抄）本	450円
	除籍謄（抄）本	750円
	改製原戸籍謄（抄）本	750円
	身分証明書	300円
	受理証明書	350円
税務関係	所得証明	300円
	課税証明	300円
	納税証明	300円
	資産証明	300円
	土地所在図閲覧	300円
住民票関係	土地台帳閲覧	300円
	住民票の写し（世帯全部）	300円
	住民票の写し（世帯一部）	300円
	住民票記載事項証明書	300円
	戸籍の附票の写し	300円
その他	広域交付住民票	300円
	住民票コード通知票	無料
	印鑑登録証明書	300円
	臨時運行許可証 ※自動車検査証または抹消登録証明書および自賠責保険証書（原本）が必要です。	750円

- 代理人申請の場合は本人からの委任状が必要な場合があります。
- 印鑑登録証明書をご請求の際、「印鑑登録証」を必ずお持ちください（登録印は必要ありません）。

住民基本台帳ネットワーク「広域交付住民票」

本人または同一世帯員の住民票の写し（広域交付住民票）の交付が、全国どこの市町村でも受けることができます（この場合の住民票の写しについては、戸籍筆頭者の氏名、本籍地の記載はありません）。

広告

はんこ・ゴム印 P118 B-3

一級印章彫刻士

柏翠堂 岩月印舗

はんこ・ゴム印一筋。
急ぎの注文がございましたらご相談ください。

■中野市大字中野1622
■TEL:0269-22-2563 ■FAX:0269-22-3132
■営業時間/9:00~18:00 ■定休日/日曜、祝日

あり(中野市営第2駐車場)

総合建設業 P137 C-2

明和建設

○土木工事 ○とび・土工工事
○管工事 ○舗装工事

■中野市金井104-2
TEL:0269-26-2688 FAX:0269-26-2971

戸籍

お問い合わせ

☎市民課窓口係 shimin@city.nakano.nagano.jp
☎市民課豊田窓口係

届け出	届け出期間	持参するもの
出生届	生まれた日から14日以内	<input type="checkbox"/> 出生証明書 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳
死亡届	死亡の日から7日以内	<input type="checkbox"/> 死亡診断書 <input type="checkbox"/> 斎場使用料
婚姻届	届け出が受理された日から効力が生じる	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 戸籍謄本(戸籍全部事項証明) (中野市に本籍がない方)
離婚届 (協議離婚)	届け出が受理された日から効力が生じる	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 戸籍謄本(戸籍全部事項証明) (中野市に本籍がない方)
養子縁組届	届け出が受理された日から効力が生じる	<input type="checkbox"/> 戸籍謄本(戸籍全部事項証明) (中野市に本籍がない方)
養子離縁届 (協議離縁)	届け出が受理された日から効力が生じる	<input type="checkbox"/> 戸籍謄本(戸籍全部事項証明) (中野市に本籍がない方)
転籍届	届け出が受理された日から効力が生じる	<input type="checkbox"/> 戸籍謄本(戸籍全部事項証明) (市外からの転籍または市外へ転籍される方)

- 国民健康保険証は、加入されている方のみ必要です。
- 氏が変わる方は、マイナンバーカードが必要です。
- 戸籍に関する届け出で、中野市に本籍がない方は、戸籍謄本(戸籍全部事項証明) 1通が必要です。本籍地のある市区町村へご請求ください。
- 戸籍の届け出は、市役所開庁時間外でも日宿直で受け付けています。

印鑑登録

お問い合わせ

☎市民課窓口係 shimin@city.nakano.nagano.jp
☎市民課豊田窓口係

印鑑登録は、中野市に住民登録のある15歳以上の方ができます。

■新規登録

申請者	持参するもの・手続き
本人	<input type="checkbox"/> 登録する印鑑 <input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証・マイナンバーカードなど顔写真付きで官公庁が発行したもの) 【運転免許証などのない方】 保証人をたてることで印鑑登録ができます。ただし、保証人は中野市に印鑑登録のある方に限りです(保証書の様式は市民課にあります)。
	【保証人のない方】 郵送により本人確認のため照会書を送付します。登録する印鑑、照会書、保険証などをご用意いただき、再度登録のため来庁していただきます。
代理人	登録する印鑑と代理人の認印をお持ちいただき、申請をしていただきます。 その後、登録の意思確認のため、郵送により登録する方へ照会書と代理人選任届を送付します。申請時と同じ代理人が照会書と代理人選任届、登録する印鑑、代理人および登録する方の運転免許証やマイナンバーカード、保険証などをお持ちいただき、再度登録のため、来庁していただきます(2~3日程度時間がかかります)。

- 登録する印鑑は同一世帯の方と同じ印鑑、氏名の一部を組み合わせで表示していない印鑑、ゴム印などは登録できません。

■再登録

(印鑑登録証や登録した印鑑の紛失、登録印の変更)

これまでの印鑑登録について廃止申請し、再度登録していただきます。登録方法は新規登録と同じです。再登録料は300円です。

長野県民交通災害共済

お問い合わせ

☎生活環境課生活交通安全係
seikatsu@city.nakano.nagano.jp

会員の方が交通事故にあった場合、見舞金を支給する相互扶助制度です。詳しくは生活環境課へお問い合わせください。

会費	1人年額400円
会員期間	その年の4月1日から翌年の3月31日

広報なかの広告募集中!!

毎月全戸配布している「広報なかの」へ掲載する有料広告を募集しています。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



☎中野市総務部庶務課 ☎22-2111 (内線400)

広告

印章・ゴム印・印刷 P137 D-4

◆昭和16年創業・はんこひとすじ◆

有限会社竹内製印社

一級印章彫刻技能士が大切なはんこを丁寧にお作りします。はんこの事は何でもご相談下さい。お急ぎのご注文も承ります。

■中野市一本木475-3

TEL:0269-22-5505

FAX:0269-22-5506



■営業時間/9:30~18:30
■定休日/日・月曜日、祝祭日
■E-mail:takeuchi@nkn.janis.or.jp

P あり(2台)

税金

市税

お問い合わせ ☎ 税務課課税係、資産係、収納係 zeimu@city.nakano.nagano.jp

私たちのくらしは、市民が幸せで健康に過ごせるよう、市で行っているさまざまな公共の仕事と深いつながりの中で営まれています。

保健、福祉、教育、そして道路や上下水道といった環境整備など、公共の仕事には多くの費用がかかりますが、私たちはその費用を市税という形で分担しています。

市税を納めることは私たちの務めですが、「市税」についての理解を深めるとともに、住みよいまちづくりのための活動に積極的に参加し、よりよい中野市を築いていきたいものです。

市税の種類

■個人市民税

①その年の1月1日現在に市内に住所がある方

☎ 均等割 + 所得割

②その年の1月1日現在に市内に住所はないが、事務所、事業所または家屋敷がある方

☎ 均等割のみ

●均等割 3,500円

●所得割

(所得金額 - 所得控除額) × 6% - 税控除額等

※県民税(県税)と合わせて納めていただきます。

●住民税がかからない方

・均等割も所得割もかからない方

①生活保護法によって生活扶助を受けている方

②障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親で、前年中の合計所得金額が135万円以下の方

・均等割がかからない方

前年中の合計所得金額が次の金額以下の方

①控除対象配偶者または扶養親族がいない場合

380,000円

②控除対象配偶者または扶養親族(16歳未満含む)がいる場合

280,000円 × (本人 + 控除対象配偶者・扶養親族の人数) + 168,000円 ※ + 100,000円

※168,000円は、控除対象配偶者または扶養親族(16歳未満含む)がいる場合に加算

・所得割がかからない方

前年中の総所得金額等が次の金額以下の方

①控除対象配偶者または扶養親族がいない場合

450,000円

②控除対象配偶者または扶養親族(16歳未満含む)がいる場合

350,000円 × (本人 + 控除対象配偶者・扶養親族の人数) + 320,000円 ※ + 100,000円

※320,000円は、控除対象配偶者または扶養親族(16歳未満含む)がいる場合に加算

■固定資産税

その年の1月1日現在における固定資産(土地、家屋、償却資産)の所有者に課税されます。

※所有者とは、土地、家屋の登記簿または課税台帳に所有者として登録されている方、償却資産台帳に所有者として登録されている方

課税標準額 × 税率(1.4%) = 税額

※課税標準額は固定資産の評価に基づき算定します。

■法人市民税

①市内に事務所、事業所がある法人

☎ 均等割 + 法人税割

②市内に事務所、事業所はないが寮などがある法人

☎ 均等割のみ

③法人課税信託の引き受けを行うことにより、法人税を課される個人で市内に事務所または事業所を有するもの

☎ 法人税割のみ

●均等割額

資本金等の額および市内事業所の従業者数によって年税額が決まります。

●法人税割額

課税標準額(法人税額) × 税率(8.4%)

※令和4年10月1日以後に開始する事業年度法人のうち、資本金等の額が1億円以下の法人については税率が7.2%となります。

※ただし、平成26年9月30日までの事業年度に係る税率は14.7%、令和元年9月30日までの事業年度に係る税率は12.1%です。

広告

自動車整備

P134 C-2

地域と共に

豊田自動車整備工場

新車・中古車販売
車検・点検設備

■中野市豊津265
 ■TEL:0269-38-2839
 ■FAX:0269-38-0109
 ■営業時間/9:00~18:00
 ■定休日/日曜、祝日

Pあり



電気工事

P139 C-2

明るく未来へ

ND中野電機工業株式会社

「信用と調和」のNET LINE

■中野市安源寺547

TEL:0269-22-6109 FAX:0269-22-6409

Pあり



■軽自動車税（種別割）

その年の4月1日現在における原動機付自転車、軽自動車、二輪の小型自動車および小型特殊自動車の所有者に課税されます。

軽自動車などを取得または申告事項に変更があった場合は15日以内に、軽自動車などを廃車、譲渡した場合は30日以内に申告してください。

身体障害者手帳などをお持ちの方は、等級によって減免の対象となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

●原動機付自転車等

車種区分		年額	
原動機付自転車	50cc以下	2,000円	
	50cc超90cc以下	2,000円	
	90cc超125cc以下	2,400円	
	三輪以上のもの	3,700円	
軽自動車 二輪のもの	125cc超250cc以下	3,600円	
専ら雪上を走行するもの		3,600円	
小型特殊自動車	農耕作業用のもの	2,400円	
	その他のもの	5,900円	
二輪の小型自動車		250cc超	6,000円

●軽自動車

車種区分			①	②	③
三輪のもの			3,100円	3,900円	4,600円
四輪以上のもの	乗用のもの	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
		自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	貨物用のもの	営業用	3,000円	3,800円	4,500円
		自家用	4,000円	5,000円	6,000円

- ①平成27年3月31日以前に最初の新規検査を受けた軽自動車（③の場合を除く）
- ②平成27年4月1日以後に最初の新規検査を受けた軽自動車
- ③最初の新規検査から13年を経過した軽自動車

■軽自動車税（環境性能割）

令和元年10月1日から、自動車取得税が廃止され、自動車税（環境性能割）が導入されました。

軽自動車の取得時に、自動車の環境性能に応じて課税されます。

$$\text{税額} = \text{軽自動車の通常の取得価格（課税標準額）} \times \text{税率}$$

■都市計画税

その年の1月1日現在における都市計画区域内の土地（農業振興地域内の農用地の農地を除く）および家屋の所有者に課税されます。

$$\text{課税標準額} \times \text{税率} (0.3\%) = \text{税額}$$

※課税標準額は固定資産の評価に基づき算定します。

■市たばこ税

たばこの消費者に課税されます。なお、市たばこ税の納税義務者は、市内のたばこ小売店にたばこを売り渡す製造たばこの製造者（日本たばこ産業㈱）、特定販売業者（輸入業者）、卸売販売業者となります。

$$\text{税額} = 1,000\text{本につき} 6,552\text{円}$$

■入湯税

市内の鉱泉浴場（温泉）を利用する入湯客が対象となります。

$$\text{日帰り1人1日} 40\text{円} / \text{宿泊1人1泊} 150\text{円}$$

※ただし、満12歳未満の方、学校教育上の行事のための入湯税などは課税免除となります。

■国民健康保険税

国民健康保険に加入する家族の世帯主が対象となります。

（令和4年度）

区分	計算方法 (医療分・支援分・ 介護分に共通)	税率		
		医療分	支援分	介護分
所得割	国保加入者の(所得額 - 基礎控除43万円) ※ × 税率	6.90%	2.50%	2.30%
資産割	国保加入者の固定資産税額 × 税率	10.50%	6.60%	4.20%
均等割	国保加入者1人あたり	22,500円	7,800円	9,800円
平等割	国保加入世帯1世帯あたり	18,600円	6,600円	6,000円

※合計所得金額が2,400万円を超える方は、その所得金額に応じて控除額が変わります。

●令和4年度限度額

区分	医療分	支援分	介護分
課税限度額	650,000円	200,000円	170,000円



広告

自動車販売 P137 C-3

お車のことなら

有限会社ケーアンドエム・オート

各種新車・中古自動車販売・
修理・車検・钣金

■中野市大字一本木235-9 ■営業時間 / 9:00~18:30
■定休日 / 日曜、祝日

TEL: 0269-23-5960
FAX: 0269-23-5961

P あり

市税の納付

市税の納期

税目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市県民税（普通徴収）			1期		2期		3期			4期		
市県民税（特別徴収）	翌月の10日まで											
固定資産税・都市計画税	1期			2期					3期		4期	
軽自動車税（種別割）		全期										
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
法人市民税	事業年度終了後2カ月以内											
市たばこ税	翌月末日まで											
入湯税	翌月15日まで											

納付書によって納める場合

各納期限までに、市役所税務課・豊田庁舎市民課豊田窓口係または下記取扱金融機関の本店および各支店（支所）で納めてください。

納税者の皆さんの利便性向上のため、市県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税（普通徴収）については、納期限内に限り、コンビニエンスストアおよびスマートフォン決済（PayPay、LINE Pay、au PAY、d払い）で納付できます。

また令和5年度から、「eLマーク」のある納付書では、その他さまざまな方法での納付もできるようになりました。詳しくは、納税通知書に同封される案内や、納付書裏面をご覧ください。

年度の途中で税額に変更のあった場合は、変更した期（月）から新しい納付書で納めていただくことになります。

●取扱金融機関

- ・(株)八十二銀行
- ・中野市農業協同組合
- ・ながの農業協同組合
- ・長野信用金庫
- ・(株)長野銀行
- ・長野県信用組合
- ・長野県労働金庫
- ・ゆうちょ銀行
- ・郵便局（2次元コードを印刷していない場合は、長野県、新潟県内に限ります）

※2次元コードを印刷している場合、全国の地方税統一2次元コード対応金融機関でも納付できます。

口座振替によって納める場合

各納期の末日（休日の場合は翌営業日・12月は12月末営業日）に振替がされます。

預金口座の残高不足により振替ができなかった場合は、翌月中旬に再度振替をさせていただきます。

口座振替のできる金融機関は、取扱金融機関の本店および各支店（支所）のみとなります。

●申し込み手続き

取扱金融機関または市役所税務課・豊田庁舎でお手続きをお願いいたします。

※『中野市市税等口座振替依頼書』（自動払込利用申込書）は、取扱金融機関窓口、市役所税務課・豊田庁舎に用意してあります。

■納期に遅れた場合

納期内に納められた方との公平性を保つため、本来の税額のほかに、督促手数料（100円）および延滞金（納期限の翌日から納付の日までの日数に応じて計算）を合わせて納めていただくことになります。

それでもなお納税していただかない場合は、税負担の公平性を保ち、市の租税債権を保全するため、滞納者の財産について差し押さえなどの滞納処分を行うことになります。

●納税の猶予・減免

納税者に災害や病気、失業などの特別な事情がある場合は、納税の猶予または減免が受けられる場合がありますので、税務課へご相談ください。

広告

税理士事務所

P138 C-5

黒字決算を支援します。

税理士法人つむぎパートナーズ

職員一同、お客様のニーズに合ったサービスが提供できるよう、日々精進しております。税務、会計、システム化等でお困りのことがあれば、お気軽にお問合せください。

- 中野市大字草間538番地1
- TEL:0269-22-7117 ■FAX:0269-26-1266
- 営業時間/8:30~17:30 ■定休日/土曜、日曜、祝日
- URL:https://marutani-tax-opa.tknf.com/
- E-mail:tsumugi-partners@tknf.or.jp

行政書士、司法書士

P122 A-1

高野行政書士・池田司法書士事務所

あなたの大切な権利と財産を守るお手伝いをいたします。
長野県行政書士会・長野県司法書士会 会員

- 中野市三好町1-4-20
- TEL:0269-22-2775
- FAX:0269-26-0285
- 定休日/土曜、日曜、祝日

Pあり

国民健康保険

国民健康保険

お問い合わせ ☎ 市民課国保年金係 kokuhonenkin@city.nakano.nagano.jp
☎ 市民課豊田窓口係

■いずれかの医療保険に全員加入

医療保険には、国民健康保険、健康保険、官公庁や学校の共済組合、船員保険、医師や土木建築業者が加入する国民健康保険組合などがあります。

市民の皆さんは、必ずいずれかの医療保険に加入して保険料などを納め、病気やケガをしたとき必要な保険給付を受けます。

加入と手続き

■国民健康保険に加入する人

職場の健康保険や、後期高齢者医療に加入している方、生活保護の適用を受けている方以外はすべて加入します。

■保険証の交付

保険証は一人に1枚交付されます。診療を受けるときは、必ず病院の窓口へ提示してください（毎年8月1日が更新日で、毎年7月中旬に市から新しい保険証が送付されます）。

■国民健康保険への加入・脱退の届け出の方法

●国民健康保険に加入するとき（届け出は14日以内にしてください）

加入する理由	持参するもの
中野市に転入したとき	<input type="checkbox"/> 前市区町村の転出証明書 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど ※前市区町村の転出手続きの際に「特定同一世帯所属者異動連絡票」、「旧被扶養者異動連絡票」が発行された場合は、転入手続きの際に提出してください。
職場の健康保険をやめたとき	<input type="checkbox"/> 健康保険離脱証明書(保険の喪失証明) <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
職場の健康保険の扶養から外れたとき	<input type="checkbox"/> 健康保険離脱証明書(保険の喪失証明) <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
子どもが生まれたとき	<input type="checkbox"/> 出生を証明するもの <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど

- 届け出が本人または同一世帯のご家族で、運転免許証などをご提示いただいた場合には、窓口にて保険証をお渡しします。
- 代理人（同一世帯員を除く）による届け出は本人からの委任状が必要です。

加入の届け出が遅れると

届け出が遅れた間の医療費が全額自己負担となる場合があります。また、国民健康保険税についても届け出日（窓口へ手続きに来た日）からではなく、前の健康保険の資格が切れた日までさかのぼって課税されます。

●国民健康保険をやめるとき（脱退するとき）

やめる理由	持参するもの
中野市から他市区町村へ転出するとき	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
職場の健康保険に加入したとき	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 職場の健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
職場の健康保険の扶養になったとき	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 職場の健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
死亡したとき	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 死亡を証明するもの <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど

- 上記の届け出により、国民健康保険税が変更になる場合があります。変更になる場合は後日通知します。通知が届くまでは、従前の納付書どおりに納めてください。
- 代理人（同一世帯員を除く）による届け出は本人からの委任状が必要です。

やめるときの届け出が遅れると

国民健康保険以外の健康保険に加入すると、その時点から国民健康保険証は使用できません。もし診療を受けるときに国民健康保険証を使用すると、医療費を市に返還していただく場合があります。



■その他の届け出

こんなとき	持参するもの
保険証をなくしてしまった、汚れてしまったとき	<input type="checkbox"/> 汚れてしまった保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
修学などのため市外へ転出するとき(マル学)	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 在学証明書 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
上記のマル学に該当しなくなったとき(大学などを卒業したときなど)	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど <input type="checkbox"/> 職場の健康保険証
市外の施設に入(退)所したとき	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 施設入(退)所証明書 <input type="checkbox"/> 運転免許証、マイナンバーカードなど
介護保険の適用除外施設に入所等したとき(40歳から65歳未満の方)	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 介護保険適用除外施設入(退)所証明書

- 届け出が本人または同一世帯のご家族で、運転免許証などをご提示いただいた場合には、窓口にて保険証をお渡しします。また、保険証の再交付は国民健康保険税に未納がある場合は交付できない場合があります。
- 上記の届け出により、国民健康保険税が変更になる場合があります。変更になる場合は後日通知します。通知が届くまでは従前の納付書どおりに納めてください。
- 代理人(同一世帯員を除く)による届け出は本人からの委任状が必要です。

受けられる給付

●療養の給付

病気やケガをしたとき、医療機関の窓口で保険証を提示すると、かかった費用の3割(ただし、義務教育就学前は2割、70歳以上は2割または3割)の自己負担で診療を受けることができます。70歳以上の方は、高齢受給者証と保険証を一緒に提示してください(令和2年8月以降は、高齢者受給者証の提示は必要ありません)。

この他に、申請すると後から払い戻しが受けられる給付があります。

●申請により払戻しが受けられる給付

こんなとき	申請に必要なもの	申請の手続き
やむを得ず保険証を持たずに診療を受け、医療費の全額を支払ったとき	<input type="checkbox"/> 領収書 <input type="checkbox"/> 診療報酬明細書(レセプト) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 口座番号・名義人などがわかるもの	保険証と印鑑と口座の番号・名義人がわかるもの、左記の書類を持参のうえ申請してください。療養費として7割(義務教育就学前は8割、70歳以上は8割または7割相当額)が後で支給されます。なお、療養費などを請求できる期間は2年間です。
コルセット・ギプスなどの補装具代金	<input type="checkbox"/> 領収書 <input type="checkbox"/> 保険医の証明書 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 口座番号・名義人などがわかるもの	

●入院時食事療養費

入院の1食の食事代のうち、460円を自己負担していただき、残りは国民健康保険が負担します。ただし、住民税非課税世帯は自己負担額が減額されますので、お問い合わせください。

●訪問看護療養費

在宅医療を受ける必要があり、訪問看護ステーションなどを利用した場合は、費用の一部を利用料として支払っていただき、残りは国民健康保険が負担します。

●高額療養費

1か月に支払った医療費の自己負担額が次の表の自己負担限度額を超えた時は、申請により超えた分が支給されます。なお、給付対象になると思われる世帯には後日支給申請書を送付しています。

また、血友病や人工透析に必要な慢性腎不全症の方は、特定疾病療養受療証を提示すれば、自己負担額が1カ月10,000円(上位所得者は20,000円)以内で済みます。

特定健康診査を受けよう!

医療

生活習慣病のひとつであるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、おなかに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満の人が、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態をいいます。特定健康診査を受けて自身の健康状態を知り、当てはまる人やその予備軍は、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

特定健康診査項目

診察と問診	質問票で服薬や喫煙歴、生活習慣病の調査や、身体診察で自覚症状および他覚症状の有無の検査
測定	身長・体重・肥満度(BMI)・腹囲・血圧
血液検査	肝機能:肝細胞の酵素を測定(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
	血糖:糖尿病等の検査(空腹時血糖、HbA1c) 脂質:動脈硬化等の検査(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)
尿検査	糖と蛋白の有無

メタボリックシンドロームの判定値

内臓脂肪の蓄積	ウエスト周囲径 男性85cm以上、女性90cm以上
高血圧	収縮期(最大)血圧 130mmHg以上 拡張期(最小)血圧 85mmHg以上のいずれかまたは両方
高血糖	空腹時高血糖 110mg/dL以上
脂質異常	高トリグリセリド血症 150mg/dL以上 低HDLコレステロール血症 40mg/dL未満 のいずれかまたは両方

参考/厚生労働省「e-ヘルスネット情報提供」より

こんなとき	申請に必要なもの	支給方法
入院により自己負担が高額となる時 (限度額認定証の交付を受ける)	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証など <input type="checkbox"/> マイナンバーカード	限度額認定証を交付します。交付された限度額認定証を医療機関に提示することにより、窓口での支払いが限度額までとなります。
医療機関に支払った自己負担額が一定額を超えたとき	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 領収書 <input type="checkbox"/> 口座番号・名義人などがわかるもの	支給申請書の内容審査のうえ、限度額を超えた金額を、指定口座に振り込みます。

- 各月の1日から末日までを1カ月として計算します。
- 医療機関ごとに別々に計算します。また、同一の医療機関でも入院と外来は別々に計算します（医科と歯科は別計算です。※70歳以上75歳未満の方は、病院・診療所・歯科の区別なく合算します）。
- 計算は領収書の金額ではなく、診療報酬明細書の点数により計算します。
- 途中で保険変更になった場合は別計算です。
- 入院時の差額ベッド代、食事代、保険外診療は対象外です。
- ※所得の申告がされていない場合は、正しい所得区分での計算ができないので、申告は必ず済ませてください。なお、所得の申告をしていない方は上位所得者とみなされます。
- 代理人（同一世帯員を除く）による届け出は本人からの委任状が必要です。

●自己負担限度額の計算方法

▼70歳未満の人（月額）

所得区分	所得要件	年3回まで	年4回目以降
上位所得者	総所得金額等が901万円超	ア 252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
	総所得金額等が600万円~901万円以下	イ 167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
一般	総所得金額等が210万円~600万円以下	ウ 80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
	総所得金額等が210万円以下(住民税非課税世帯を除く)	エ 57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	オ	35,400円	24,600円

▼70歳以上75歳未満の人（月額）

所得区分	所得要件	外来+入院(世帯単位)	
		外来(個人単位)	
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得690万円以上	252,600円+医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた分の1% 【4回目以降140,100円】	
	Ⅱ 課税所得380万円以上	167,400円+医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた分の1% 【4回目以降93,000円】	
	Ⅰ 課税所得145万円以上	80,100円+医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1% 【4回目以降44,400円】	
一般	課税所得145万円未満	18,000円	57,600円
低所得者Ⅱ	住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	住民税非課税世帯(所得が一定以下)	8,000円	15,000円

■高額介護合算療養費

同世帯の医療費と介護保険サービス利用料の自己負担額の合計が限度額を超えた場合は、申請により、超えた分が高額介護合算療養費として払い戻されます。

●世帯の負担限度額/年額（毎年8月から翌年7月）

▼70歳未満の人（月額）

所得区分	所得要件	限度額
上位所得者	ア 総所得金額等が901万円超	212万円
	イ 総所得金額等が600万円~901万円以下	141万円
一般	ウ 総所得金額等が210万円~600万円以下	67万円
	エ 総所得金額等が210万円以下(住民税非課税世帯を除く)	60万円
住民税非課税世帯	オ	34万円

▼70歳以上75歳未満の人（月額）

所得区分	限度額	
現役並み所得者	Ⅲ (課税所得690万円以上)	212万円
	Ⅱ (課税所得380万円以上)	141万円
	Ⅰ (課税所得145万円以上)	67万円
一般	56万円	
低所得者Ⅱ	31万円	
低所得者Ⅰ	19万円	

中山晋平記念会・高野辰之記念会会員募集中

両会は、歌うことの素晴らしさを教えてくれた“日本のフォスター”中山晋平先生、国文学者として偉大な功績を残された高野辰之博士、中野市が生んだ偉大なお二人の偉業を顕彰し、これに関する事業を行い、本市の文化向上に貢献することを目的に活動しています。会の趣旨に賛同され会員となっていたただけの方のご入会をお待ちしております。

☎中山晋平記念会事務局（文化スポーツ振興課内）・高野辰之記念会事務局（高野辰之記念館内）

■その他の給付・助成

こんなとき	給付内容	申請の手続き
国保加入者が出産したとき	出産育児一時金…50万円 (産科医療補償制度の場合)	出産費用の支払いを軽減する「直接支払制度」があります。詳しくは、出産する医療機関にご相談ください。 ※1年以上勤務し、退職後6カ月以内に出産する方は、以前に加入していた健康保険から給付されますので、以前に加入していた健康保険組合などへお問い合わせください。
国保加入者が亡くなったとき	葬祭費…5万円	保険証、死亡を証明するもの、印鑑と口座番号・名義人がわかるものをお持ちの上、申請してください。
重病人の入院や転院に移送費がかかったとき	審査に基づき支給	領収書・保険医の意見書を提出してください。
人間ドック費用の助成 (4月から翌年の3月までの間に1回) ※市の特定健診受診者またはがんドックの助成を受けた方を除く	人間ドック指定医療機関で人間ドックを受けたときの健診費用の一部を助成 【助成額】 日帰り 20,300円 1泊2日 34,100円	35歳以上の国保加入者が対象です。希望する指定医療機関で受診の予約をし、事前に助成の申請を行ってください。助成券が交付されますので、受診日に医療機関へ提出してください。助成額を差し引いた額は自己負担となります。 助成額については改定になる場合があります。 ※後期高齢者医療被保険者の方は別途助成制度があります。
がんドック費用の助成 (4月から翌年の3月までの間に1回) ※市の特定健診受診者または人間ドックの助成を受けた方を除く	長野PET・画像センターでがんドックを受けたときの健診費用の一部を助成 【助成額】 34,100円	40歳以上の国保加入者が対象です。指定医療機関で受診の予約をし、事前に助成の申請を行ってください。助成券が交付されますので、受診日に医療機関へ提出してください。 助成額を差し引いた額は自己負担となります。 助成額については改定になる場合があります。 ※後期高齢者医療被保険者の方は別途助成制度があります。

国民年金

国民年金

お問い合わせ ☎ 市民課国保年金係 kokuhonenkin@city.nakano.nagano.jp
☎ 市民課豊田窓口係

加入の手続き

■3つの被保険者

自営業の方、会社の厚生年金や共済組合に入っている方たちも、すべて国民年金に加入しています。国民年金加入者は1～3号被保険者のいずれかにあてはまります。

第1号被保険者	商業・農業・漁業などの自営業者、学生などで、厚生年金や共済組合に加入していない方
第2号被保険者	会社員などで厚生年金、共済組合に加入している方
第3号被保険者	厚生年金、共済組合に加入している方に扶養されている配偶者

■20歳から全員加入

保険料は20歳から60歳までの40年間納めることになっています。加入手続きや保険料の納付を忘れていると、将来、年金を受けられない場合もあります。

■あなたの年金を守る基礎年金番号

基礎年金番号は、転職や退職などで加入する制度(国民年金・厚生年金・共済組合)が変わっても、生涯ひとつの番号で記録をつなぐので安心です。年金のお知らせやご相談などにも迅速・確実に対応することができます。

■国民年金に関する届け出

こんなとき	届け出に必要なもの
会社など退職したとき (扶養している配偶者の届け出も忘れずに)	<input type="checkbox"/> 本人・配偶者の年金手帳または年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 離職票など退職日を確認できる書類
就職や離婚などで配偶者の扶養から外れたとき	<input type="checkbox"/> 扶養から外れた日を確認できる書類 <input type="checkbox"/> 年金手帳または年金番号通知書
任意加入するとき・やめるとき	<input type="checkbox"/> 年金手帳または年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 預(貯)金通帳 <input type="checkbox"/> 届け出印

・届け出人本人による署名の場合、押印は必要ありません。

広告

社会保険労務士 P119 D-1

大前進一郎社会保険労務士事務所

地元企業をサポートします。
労働保険・社会保険の手続き承ります。

■中野市中野1889-7
■TEL:0269-26-4084 ■FAX:0269-22-7887
■営業時間/9:00~12:00 13:00~17:00 ■定休日/土曜、日曜、祝日
■長野県社会保険労務士会所属

あり

健康長寿のまち中野市シンボルキャラクター



(健康くん) (元気くん)

保険料の免除、納付猶予、学生納付特例制度・任意加入

■納付が困難な場合は免除制度を

年金を受けるには、最低10年以上（免除期間・カラ期間などを含む）の保険料の納付が必要です。

口座振替前納制度を利用すると便利で、納め忘れもありませんので、ご利用ください。経済的な理由などで保険料が納められない場合は、免除制度などもありますのでご相談ください。

●法定免除

第1号被保険者で、生活扶助を受けていたり、障害基礎年金を受けているときなどは、届け出により保険料の全額が免除されます。

●申請免除

第1号被保険者で、本人、配偶者、世帯主の所得が一定以下であったり、天災などによる損害や失業などにより保険料を納めることが困難なときは、前年の所得状況などに応じて保険料の全額、4分の3、半額または4分の1の免除を受けることができます。

●産前産後免除

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6カ月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含みます）。

●納付猶予（50歳未満の方限定）

申請免除に該当しない方でも、50歳未満であれば納付猶予に該当する場合があります。本人と配偶者が所得基準を満たせば保険料納付が猶予されます。

●学生の保険料納付特例

第1号被保険者である学生で、本人の前年所得が一定以下であるときは、在学期間中の保険料を社会人になってから支払うことができる「学生納付特例」を受けることができます。

■任意加入で受給額アップ

60歳になるまでに年金を受けるための受給資格期間を満たすことができない方は、65歳になるまで加入して不足期間を満たすことができます（昭和40年4月1日以前生まれの方は70歳になるまで加入することができます）。

すでに受給資格期間を満たして年金額を増やしたい方は65歳まで加入することができます。

20歳以上65歳未満で海外に住んでいる日本人の方も加入することができます。

年金の種類

■老齢基礎年金

65歳から生涯にわたって受けられる年金です。ただし、保険料を納めた期間（免除期間・カラ期間などを含む）が10年以上必要です。20歳から60歳までの40年間すべて保険料を納めて満額の年金が受けられます。保険料の未納期間や免除期間などがある場合は減額されます。

■遺族基礎年金

国民年金の加入者や老齢基礎年金を受けられる資格のある方が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた18歳までの子（障がい者は20歳未満）のある夫や妻または子どもに支給されます。

■障害基礎年金

国民年金に加入している間に病気やケガで障がい者になったとき（過去に被保険者であった方で、60歳以上65歳未満の方が障がい者になったときを含む）に支給されます。20歳前の病気やケガで障がい者になった場合も、支給されます。

・障がい者とは、国民年金法施行令で定める1級と2級に該当する方です。

■特別障害給付金

学生や主婦の方などで、任意加入をしなかった期間中に病気やケガで障がいを持ち、障害基礎年金が支給されなかった場合に支給されます。

独自給付

■付加年金

定額の保険料に月額400円をプラスして納めると基礎年金額より多く受け取れます。

■死亡一時金

3年以上保険料を納めた方が、年金を受けずに死亡した場合、納めた年数に応じて支給されます。

■寡婦年金

第1号被保険者として、保険料納付および免除期間が10年以上の夫が、年金を受けずに亡くなった場合、妻は60～65歳までの間、夫の年金額の4分の3が支給されます。

広告

葬祭業 P136 A-4

精一杯の真心でお手伝いいたします

JA虹のホールしゃぼん玉館

《JA組員・地域の皆様へ》葬祭ディレクターの資格を持つ専門スタッフが全てのお手伝いをいたします。葬儀の事前相談等いつでも受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください。

■中野市吉田519
■フリーダイヤル:0120-511-393
■TEL:0269-26-1122 ■FAX:0269-23-0120

P あり