健康保険料が払えない時、分割で払うこともできるのです

日本は国民を大切にする国です。その一番わかり易いのが国民健康保険制度です。無保険なため高い医療費が払えないので医者に行けないという悲劇を避けましょう。

日本の保険制度は、ちょっとわかりにくいかもしれません。元気な時には保険料を毎月払うのは負担だと思う人もいるでしょう。でも、自分や家族が病気やけがをして治療が必要な時、働けなくなった時にはとてもありがたい仕組みです。日本では、すべての人が何らかの保険に加入していなければなりません。万一保険のないまま運悪く病気になってしまったりすると、非常に高額な医療費を払わなければならないので、注意してください。

会社でお勤めしている人は、「社会保険」に入っていることが多いと思います。これは、保険料の半分を自分が、半分を会社が払う仕組みです。会社が保険の手続をしてくれます。働いている人やその家族が病気やけがをした時に、治療費や手当金が支給されます。保険料は賃金によって変わります。この保険に入っていると、医療費の本人負担分は 30%になります。

また、「社会保険」に入っていない人――たとえば会社勤めをしていない人、働いていない人の場合は、「国民健康保険」があります。この保険は市区役所で手続することになります。**外国人が国民健康保険に加入するには、市区役所で外国人登録をしていること、日本での在留期間が 1 年以上になる見込みであること、などが条件です。**国民健康保険の場合も、医療費の本人負担は 30%です。

ただ、国民健康保険の場合は、社会保険とは異なり、保険料の全額を自分で払わなければならないので、お金の負担が大きくなります。保険料は世帯ごとに前年度の所得によって決まります。

国民健康保険の保険料が高くて払えないような場合、市区役所に申請すると、「減免（げんめん）」といって保険料を下げてもらうことができます。収入が減って生活が苦しい場合、生活保護を受け始めた場合、台風や地震などの災害にあった場合に減免してもらうことができます。いくら減免してもらえるかは市区町村によって違います。きちんと確定申告をしている場合は、収入が減ると保険料を「減額（げんがく）」してもらえる制度もあります。これは全国一律で決まっている制度ですが、確定申告していないとこの軽減は受けられません。また、どうしても保険料を納められない、という場合は、分割納付や支払いを延期する制度もあります。

1 年以上保険料の滞納が続くと、通常の保険サービスが受けられなくなってしまいます。また、延滞金などもかかってきます。そうなる前に、今回紹介したような手続ができるかどうか、市区役所で相談してみてください。　　（解説・まえだ　みほ）

「富士見市国際交流フォーラム」は１１月１５日（日）開催です

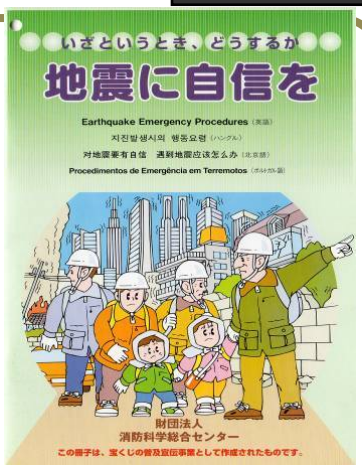
民族の祭典はオリンピックですが、富士見市の国際交流フォーラムは、富士見市近隣に住む外国籍市民と日本人との交流の場です。毎年外国籍市民によるさまざまなお楽しみイベントが行われます。

＊場所と時間　富士見市立ふじみ野交流センター　１２：００～１６：００

www.ficec.jp/foreign/

●「インフォメーションふじみの」のバックナンバーを見ることができます

地震についての心配事がこれ１冊で安心
４カ国語版「地震に自信を」が完成！



いま世界各地で大きな地震が起こり甚大な被害をもたらしています。日本も地震国です。日頃の備えを十分にしておくのが国民の務めということで、このほど英語、ハングル、北京語、ポルトガル語の４カ国語に翻訳された「**いざというとき、どうするか 地震に自信を**」という本ができました。地震国日本に住む外国籍市民の方が少しでも安心して暮らせるようにと、地震対策の知識がいっぱい詰まった本になっています。

この本を１００名の方に差し上げます。関心のある方はセンターにお電話ください。お送りいたします。また直に取りに来てくださっても結構です。

●連絡先　ふじみの国際交流センター　０４９－２５６－４２９０　まで

お得情報

日本語教室の年越しそばに挑戦

センターの日本語教室って知っていますか。日本に来て間もない外国籍市民に身近な生活言葉であるやさしい日本語を毎週木曜日午前１０：００から１２：００まで勉強する教室です。現在さまざまな国の方が学んでいます。

日本語教室では、日本のいろいろな文化を学んでいただこうと、１年間を通して時期に合った固有の行事を紹介しています。

１２月は**「年越しそば」**です。なぜ日本人は１２月３１日におそばを食べるのでしょう。おそばの作り方を体験、賞味してみませんか。開催日は１２月１７日を予定しています。

地デジを見るための簡単なチューナーをタダでもらえます

総務省では、生活保護などの公的扶助受給世帯、あるいは障害者手帳を持っている人がおり市民税非課税の世帯、社会福祉事業施設に入っている方で、ＮＨＫ受信料が全額免除の世帯を対象に、地上デジタル放送を見るためのチューナーを無料でもらえる支援を１０月１日から始めています。チューナーがあれば、古いテレビでも地デジ放送を楽しめます。

関心のある方はふじみの国際交流センター（０４９－２５６－４２９０）または地デジチューナー支援実施センター（０５７０－０３３８４０）へ連絡ください。

スリランカの味を伝えるレストラン「インディー」

今月はふじみ野国際交流センターから徒歩３分、上福岡西公民館の向かいにあるスリランカ・レストラン「インディー」をご紹介します。

昨年の８月にオープンしたこのお店は今年の 10 月 15 日で来日丸８年になるスリランカ人女性のヤマンゲ・インドラーニさんが切り盛りするお店です。

当センターのパソコン講座に通い、お店のチラシは自身で作ってしまうという器用なヤマンゲさんは、料理の腕も確か。スリランカやインドの本格派カレーがナント 500 円から堪能でき、カレーの他にもロールというカレー風味の春巻きのようなものや中華風野菜炒めなど豊富なメニューが並びます。またスリランカの自ビールなど、なかなか日本ではお目にかかれないアルコール類も充実。「アットホームな雰囲気の中で本場の味をこれからも提供していきたいです」と、優しく謙虚に話をしてくれたヤマンゲさんの人柄に様々なお客さんが集まります。美味しいものを食べながら一緒に国際交流してみませんか？

www.ficec.jp/living/

●６カ国版の生活ｶﾞｲﾄﾞを掲載しています