

## 事業者健診結果提供用様式

氏名		生年月日	
記号番号		電話番号	
記入日			

項目	記入欄
身体測定	身長 (cm)
	体重 (kg)
	腹囲 (cm)
	B M I
血圧	収縮期血圧 (mmHg)
	拡張期血圧 (mmHg)
血中脂質検査  ※1 空腹時中性脂肪または随時中性脂肪のいずれかを記入してください。  ※2 LDLコレステロールまたはNON-HDLコレステロールのいずれかを記入してください。	空腹時中性脂肪 (mg/dl)
	随時中性脂肪 (mg/dl)
	HDLコレステロール (mg/dl)
	LDLコレステロール (mg/dl)
	(NON-HDLコレステロール (mg/dl))
肝機能検査	A S T (G O T) (U/l)
	A L T (G P T) (U/l)
	γ-G T (γ-G T P) (U/l)
血糖検査  ※3 いずれかの項目のみの実施でも可	空腹時血糖 (mg/dl)
	HbA1C (NGSP値) (%)
	随時血糖 (mg/dl)
	随時血糖（食直後） (mg/dl)
尿検査	糖
	蛋白

☆☆☆裏面にも記入事項がございます☆☆☆

提供いただいた情報は、特定保健指導や受診勧奨等に活用する場合がございます。予めご了承ください。

また、特定保健指導を希望されない場合は、別紙質問票のNo.22の質問に「②いいえ」とご回答ください。

項目	記入欄
既往歴	
服薬歴	
喫煙歴	
自覚症状	
他覚症状	
総合判定	
メタボリックシンドローム判定	
保健指導レベル	
医療機関名	
担当医師名	

- ・別紙質問票にも記入していただき、本様式と併せてご提出ください。
- ・健診結果の写しを添付してください。
- ・記入の際はもれのないようお願ひいたします。（未記入の欄がある場合、受付できないことがあります。）

※メタボリックシンドローム判定と保健指導レベルのみ、健診機関より返却された結果に記載がなければ省略していただけます。

# Nara — 国民健康保険異動届出書 — National Health Insurance Application

Deadline: Must be submitted within 14 days of the qualifying event (losing employer insurance, moving in, birth, etc.) | Cost: Free | Penalty: Late enrollment means you still owe premiums from the eligibility date, and medical costs incurred during the gap are not covered.

## WHAT TO BRING

### >> Enrolling after leaving employer insurance

- |   |             |
|---|-------------|
| * Certificate of Health Insurance Loss (from former employer) | 健康保険資格喪失証明書 |
| * Residence Card  | 在留カード       |
| * My Number Card (or My Number notification)                  | マイナンバーカード   |
| Bank passbook & registered seal (for auto-debit setup)        | 通帳・届出印      |

### >> Enrolling after moving to a new ward

- |  |           |
|--|-----------|
| * Residence Card   | 在留カード     |
| * My Number Card   | マイナンバーカード |
| Moving-Out Certificate (from previous ward) (If also doing residence registration) | 転出証明書     |

### >> Leaving NHI (got employer insurance)

- |   |             |
|---|-------------|
| * New health insurance card (from employer) | 新しい健康保険証    |
| * NHI qualification confirmation document   | 国民健康保険資格確認書 |
| * My Number Card                            | マイナンバーカード   |

## COMMON MISTAKES

### X Not enrolling within 14 days

-> You owe premiums retroactively from the eligibility date, but medical expenses during the gap are not covered.

### X Forgetting to disenroll from NHI after getting employer insurance

-> You will be double-billed for premiums. NHI does not automatically cancel.

### X Not bringing the Certificate of Health Insurance Loss

-> The ward office cannot process your enrollment. Ask your former employer to issue this document.

## AFTER YOU SUBMIT

1. You receive a qualification confirmation document (資格確認書) — keep this as proof of insurance
2. Monthly premium notices arrive by mail. Pay at convenience stores, banks, or set up auto-debit
3. Dependents can be enrolled on the same form — list all household members
4. Premiums are calculated based on your previous year's income

## セクション 1 — Section 1

1 氏名		2 生年月日	
記号番号		3 電話番号	
記入用			

1 氏名 Full name

Write in katakana for foreign names. Some forms accept romaji.

2 生年月日 Date of birth

Format: 年(year) 月(month) 日(day). Use Japanese calendar (令和/平成) or Western year.

3 電話番号 Phone number

Japanese mobile number preferred. Some forms accept overseas numbers.



Form p.1

## COUNTER PHRASES

Point and show these to ward office staff

### FINDING THE COUNTER

**すみません、国民健康保険の窓口はどこですか？**

Sumimasen, kokumin kenkō hoken no madoguchi wa doko desu ka?

Excuse me, where is the National Health Insurance counter?

### ENROLLING

**国民健康保険に加入したいのですが**

Kokumin kenkō hoken ni kanyū shitai no desu ga

I would like to enroll in National Health Insurance

### CANCELLING

**国民健康保険をやめたいのですが**

Kokumin kenkō hoken wo yametai no desu ga

I would like to cancel my National Health Insurance

### SHOWING PROOF

**資格喪失証明書を持っています**

Shikaku sōshitsu shōmeisho wo motteimasu

I have my Certificate of Health Insurance Loss

### ASKING ABOUT PREMIUMS

**保険料はいくらですか**

Hokenryō wa ikura desu ka?

How much is the insurance premium?

### LEFT PREVIOUS JOB

**会社を辞めたので、国保に切り替えたいです**

Kaisha wo yameta node, kokuhō ni kirikae tai desu

I left my company and want to switch to National Health Insurance