



### こんなときには 14日以内に 必ず届け出を

加入は世帯単位で、  
届出は14日以内に

国保へは世帯単位で  
加入し、加入手続きは世  
帯主が行うことになっ  
ています。世帯主は自  
分の家族に異動があつ  
たときは、14日以内に  
届出をしなければなり  
ません。

家族一人ひとりが  
みなな被保険者です

国保では、加入は世  
帯単位ですが、家族一  
人ひとりが皆、被保険  
者です。保険証は被保  
険者ごとに交付されま  
す。同じ住居に住んで  
生計が一緒の人は同じ  
世帯となります。  
住み込みの店員やお

手伝いさんなどでも、  
雇用主と同じ住居で生  
活をし、賃金の支払い  
がなく、生計を一にし  
ていると認められる場  
合は、雇用主と同じ世  
帯になります。また、  
賃金の支払いがあり、  
生計が別であると認め  
られる場合は、それぞ  
れ別の世帯となります。

届出が遅れると…

- 届出が遅れると、
  - ① 保険税をさかのぼって  
払わなければならない
  - ② 医療費を全額自己負担  
しなければならない
  - ③ 後で医療費を返さな  
ければならない
- という場合があります  
のでご注意ください。

#### ◆ 国保に加入するとき

| こんなとき           | 手続きに必要なもの       |
|-----------------|-----------------|
| ほかの市区町村から転入してきた | ほかの市区町村の転出証明書   |
| 職場の健康保険を脱退した    | 職場の健康保険を脱退した証明書 |
| 生活保護を受けなくなった    | 保護廃止決定通知書       |
| 子どもが生まれた        |                 |

#### ◆ 国保から脱退するとき

| こんなとき          | 手続きに必要なもの        |
|----------------|------------------|
| ほかの市区町村へ転出する   | 保険証              |
| 職場の健康保険に加入した   | 国保の保険証、職場の健康保険証  |
| 生活保護を受けるようになった | 保険証、保護開始決定通知書    |
| 国保の加入者が死亡した    | 保険証、喪主の通帳、会葬御礼状等 |

#### ◆ そのほかのとき

| こんなとき               | 手続きに必要なもの  |
|---------------------|------------|
| 町内で住所が変わった          | 保険証        |
| 世帯が分かれた、一緒になった      | 保険証        |
| 就学のため住所を変えた         | 保険証、在学証明書  |
| 保険証をなくした、汚れて使えなくなった | 使えなくなった保険証 |
| 世帯主や加入者の名前が変わった     | 保険証        |

※各種届出には、身分証明書の提示が必要です。

国民健康保険（国保）に加入している  
世帯の全員、またはその一部の人に次  
のような異動があった場合には、14日  
以内に役場税務保険課保険年金係へ届  
出をしてください。届出を忘れたり、  
遅れたりすると、保険証を使った医療  
が受けられないことがあります。



# いきいき 健康 だより

健康や各種健診  
についての  
お知らせです



総合福祉センター保健棟 ☎ (42) 8812

# Health

INFORMATION

## 総合健診(特定健診)について

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

### ●集団健診(検診)日程

| と き                          | と ころ     |
|------------------------------|----------|
| 6月1日(木)、2日(金)                | 中央公民館    |
| 7月9日(日)、10日(月)、11日(火)、31日(月) | 総合福祉センター |

●**受付時間** 午前8時30分から11時まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票をご覧の上、受診してください。

●**申込方法** 健診の受診を希望する人は、申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入して返送してください。申込書は、ご希望の健診日の**1か月前まで**に返送してください。  
なお、6月分の申込みは5月10日(水)までです。また右記QRコードを読み取り、インターネットからも予約することができます。



●**健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん)、結核検診、特定健診、基本健診・肝炎ウイルス検診

## 乳幼児健診・相談

5月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。

●**とき** 健診の内容によって異なりますので、詳細は通知(案内)書をご確認ください。

●**ところ** 総合福祉センター保健棟

●**内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

※お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応しますので、気軽にお問い合わせください。



| 健診    | と き      | 対象児                          |
|-------|----------|------------------------------|
| 4か月健診 | 5月18日(木) | 令和4年12月20日から<br>令和5年1月18日生まれ |
| 1歳半健診 | 5月11日(木) | 令和3年10月7日から<br>令和3年11月11日生まれ |
| 3歳健診  |          | 令和2年4月7日から<br>令和2年5月11日生まれ   |

※7、12か月健診は該当者に個別に通知しています。

## やさしいピラティス教室参加者募集!

ピラティスは、マットを使ってゆっくり体幹、インナーマッスルを鍛える運動です。運動が初めての方も大歓迎です!

●**とき** 5月23日(火)から7月25日(火)までの毎週火曜日の午後1時30分から2時45分まで(全10回)

●**対象者** 町内在住の40歳から64歳までの人

●**ところ** 総合福祉センター保健棟

●**定員** 15人(新規の人を優先)

●**参加費** 無料

●**持ってくるもの** ヨガマット(持っている場合のみ)、水分補給のお茶等、タオル  
※動きやすい服装でお越しください。

●**申込期限** 5月16日(火)までに電話で申込み

## 男性の料理教室

楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる、簡単・おいしいメニューです。参加してみませんか。

●**とき** 5月30日(火) 午前10時から

●**対象者** 町内在住の男性

●**ところ** 総合福祉センター保健棟

●**定員** 20人(定員になり次第締め切り)

●**参加費** 300円(材料費)

●**持ってくるもの** エプロン、三角巾

●**申込期限** 5月19日(金)までに電話で申込み

## 脳と血管の若返り教室参加者募集

食と運動、高血圧や糖尿病等の改善で、脳と血管が若返ることがわかってきています。

皆さんで、一緒に学習し、実践してみませんか。

●**対象者** おおむね75歳以上の人

●**とき** 6月7日(水)、8月9日(水)

午前9時30分から午後1時まで

※2日間の参加をお願いします。

●**ところ** 総合福祉センター保健棟

●**内容** からだの学習、昼食会、運動

●**持参品** 筆記用具、水分補給のお茶等、家庭用血圧計(持っている場合のみ)

※動きやすい服装でお越しください。

●**参加費** 無料

●**申込み** 5月30日(火)までに電話で申込み。

定員(10人)になり次第、締め切り

※令和2年度に認知症予防教室及び令和3、4年度にこの教室に参加した人は、ご遠慮ください。