



国民健康保険に加入するとき、やめるときは必ず届出を！



国保に加入するとき、やめるときには**14日以内**に届出が必要です。

【届出ができるかた】

本人もしくは同一世帯のかた
※別世帯のかたによる届出の場合、委任状が必要です。

【届出に必要なもの（共通）】

窓口に来るかたの本人確認ができる書類

〔マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなど〕

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	ほかの市区町村から転入してきたとき	転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険の資格喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書	
国保をやめるとき	ほかの市区町村に転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険証、職場の保険証
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証
生活保護をうけるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書	

◎加入の届出が遅れると…

保険税は加入の資格を得た月までさかのぼって納めなければなりません。

◎やめる届出が遅れると…

保険税を二重に支払ってしまうことがあります。保険証が手元にあるため、うっかり使って診療を受けると、国保が負担した医療費をあとで返還していただくことになります。

問合せ＝住民福祉課 保険年金係 ☎76-1366

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ支援することが重要です。それぞれの立場からできることを考え、進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、支援につなぎ、見守る人のことです。

あなたの大切な人の様子がいつもと違うと感じたときは、ちょっと気にかけて、声をかけてください。その声かけが、ゲートキーパーの第一歩です。

【ゲートキーパーの役割】

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

私たちが取り組めるSDGs



たとえば…「小まめに電気を消す」だけで

◎温室効果ガスの排出削減で地球温暖化を抑制

◎自然環境が守られ、海や陸の生き物を保護

◎海や陸の恵みを受けて豊富な食料を確保

◎エネルギーの削減

◎十分な栄養で健康につなげる



※毎日の生活を少しずつ変えていくことで、着実にSDGsの達成に近づいていきます。

こんなところでも…

■少しでも地元で買い物をしよう

地元から仕入れていけば地元の仕入れ先へ、地元の人を雇用していれば地元の従業員へお給料としてわたります。地元のモノやヒトを活用していればいるほど、そのお金は地域内で使われることになり、何倍もの経済効果を生み出す可能性があります。



■歯磨きの間は水を止める

30秒間水を出しっぱなしにすると、約6リットルの水を使うそうです。2秒間でコップにくめば、約0.4リットル程度の水で済みます。これを皆さんで取り組めばすごい量の節水になります。小さなことが大きなことに変化します。

■手前に並ぶ商品からとる

食品が売れ残って表示期限が過ぎてしまった場合は、廃棄されてしまうことがほとんどです。食品廃棄物の量が少しでも減るように、すぐに食べる食品を購入する際は、手前のものから取りましょう。訳あり品を買うことも有効です。



ほかにもできることがあります

◎ミムリン健幸ポイント事業に参加する



◎食品や日用品の寄付をする



◎通勤や通学、買い物への移動を車から徒歩、自転車にする



◎ごみの分別、減量をする



SDGsに関心を持ち、考え・取り組むことが大切です。2030年のゴールを目指し、子どもや次世代に住みやすい世界を残すため、17の具体的な目標を意識して生活をしていきましょう。