

国民健康保険の加入・喪失などの手続きをお忘れなく

☎ 保険介護課国保年金係
☎ 63-1327

新たに国民健康保険に加入する人や国民健康保険から別の健康保険に加入した人は、異動日から14日以内に届け出が必要です。加入手続きが遅れると、国民健康保険税が遡って課税されます。喪失手続きが遅れると、課税されたままの状態とな

りますので、早めの手続きをお願いします。手続きにはマイナンバーの記載と本人確認が必要です。世帯主と対象者のマイナンバーが分かるものと、手続きに来る人の身分証明書と印鑑をお持ちください。

●国民健康保険の加入・喪失などの手続き方法

※別世帯の人が手続きする場合は委任状が必要です。

	手続きが必要な場合	届け出に必要なもの
加入	他市区町村からの転入	他市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめた	職場の健康保険の資格喪失証明書か離職票
	職場の健康保険の被扶養者から外れた	被扶養者でなくなった証明書
	子どもが生まれた	保険証、母子手帳
喪失	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
	他市区町村への転出	保険証
	職場の健康保険への加入	国保と職場の健康保険の両方の保険証
	職場の健康保険の被扶養者になった	国保と職場の健康保険の両方の保険証
その他	国保の被保険者が亡くなった	保険証（世帯主の場合は世帯全員の保険証）
	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
	保険証の紛失や汚損破損	身分証明書、汚損破損の場合はその保険証
	修学のため子どもが他市区町村に住む	保険証、在学証明書か学生証（期限入りのもの）

**まだ間に合います！ 特定健診・がん検診申込受付中
令和2年度複合健診（集団バス健診）の案内**

☎ すこやか未来課健康増進係
☎ 63-1133

2月末に対象者のいる世帯へ申込書（水色）を郵送しています。健診内容は申し込み後にも変更できます。年に一度の健診で健康づくりをしませんか。

詳しくは申込書に同封してあるチラシや市ホームページをご覧ください。

●健診日 5～6月のうち27日間、10～11月のうち10日間

●場所 保健センター・市役所・文化センター・小岱工芸館・万田炭鉱館・みどり蒼生館

●健診内容 特定健診、若年者健診、後期高齢者健診、健康増進法健診、胃がん検診、ピロリ菌検査、肺がん・結核検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診

●申込締切 3月5日(木)必着

●申込方法 申込書に同封してある返信用封筒で郵送するか、すこやか未来課（保健センター）・保険介護課（国保年金係・高齢者医療係）、市民サービスセンター（あらおシティモール2階）へ持参



健診のススメ

一 お得に受診できる
市が費用の約7割を負担します。

二 豊富な健診内容
複数の健診（検診）をまとめて受けられるので便利です。

三 時間が取れない人でも受けやすい
すべての健診（検診）を受けても半日で終わります。

四 家の近くで受けられる
市内の各会場を検診車が回ります。

五 子宮頸がん・乳がん検診は女性医師や技師が実施
乳がん検診は全日女性技師が実施。子宮頸がん検診も女性医師が実施する日があります。

3月1日(日)～8日(日)は「女性の健康週間」

☎ 健診に関すること
☎ すこやか未来課健康増進係 ☎ 63-1133
☎ 妊娠・出産に関すること
☎ すこやか未来課母子保健係 ☎ 63-1153

女性の健康週間は、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目的に国が定めた週間です。

市では、女性の健康づくりのため、妊娠届出の受け付け、母子健康手帳の交付、プレママクラス（母親学級）とプレパパクラス（父親学級）の開催、乳がん検診、子宮頸がん検診、骨粗鬆症検診などを行っています。

14ページに掲載している複合健診では、女性の方は年齢に応じて乳がん検診と子宮頸がん検診、骨粗鬆症検診を受けることができます。

育児、家事や仕事に追われる自分の健康を振り返る、年に1度のチャンス。「自分の健康は自分で守りたい」皆さんの申し込みをお待ちしています。

Pick Up! /
早期の発見があなたを救う
乳がんと子宮がんについて

初期の乳がんと子宮がんは、ほとんど症状がありません。しかし、乳がん検診でマンモグラフィを受けると、1cm以下のがんを見つけることができます。子宮頸がん検診では、「がんになる前（異形成）の段階」で見つけることもできます。

3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」

☎ すこやか未来課健康増進係 ☎ 63-1133

ことしは3月12日(木)。「腎臓の健康はみんなのもの」をテーマに各地でイベントが開催されます。

慢性腎臓病は、腎障害を示す所見や腎機能低下が続く状態で、初期にはほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が出たときには、病気がかなり進行している可能性があります。主な原因は糖尿病や高血圧。新たに透析を開始する原因は、糖尿病が最も多く42%以上を占めます。

腎臓病を防ぐのに大切なのは、良好な血糖・血圧を保つこと。肥満、不健康な食事、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなども腎臓病の発症に大きく関わります。慢性腎臓病が進行すると、透析などの治療が必要になったり、脳卒中・心不全・心筋梗塞などが起こりやすくなったりします。

市が行っている健診で、腎臓の状態を確認できます

- ◎若年者健診
対象 20～39歳の国保加入者
- ◎特定健診
対象 40～74歳の国保加入者
- ◎後期高齢者健診
対象 後期高齢者医療加入者
- ◎健康増進法健診
対象 40歳以上の生活保護受給者など