



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をお持ちください。別世帯の人が手続きする場合は委任状が必要です。

●国民健康保険の加入・喪失などの手続き方法

	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	被扶養者で無くなった証明書
	子どもが生まれた	保険証、母子手帳
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
喪失	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	
その他	保険証の紛失や汚損破損	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）



3月は「自殺対策強化月間」です

☎ 福祉課福祉係 ☎ 63-1406

3月は就職・進学など環境が変わり、悩み事やストレスが多くなる時期です。例年自殺者数が多い3月を「自殺対策強化月間」と法律で定め、悩みを抱えた人・その周囲の皆さんが支援を求めやすいように、啓発活動を行っています。

ひとりで抱えこまず、誰かに相談してみませんか。



電話での相談

- ・熊本のいのちの電話 ☎ 096-353-4343
- ・熊本こころの電話 ☎ 096-285-6688
- ・熊本県精神保健福祉センター ☎ 096-386-1166



SNS・チャットでの相談

- ①生きづらびっと LINE [@yoriso-chat]
 - ②よりそいチャット Twitter [@yorisoichat]
 - ③こころのほっとチャット
LINE・Twitter・Facebook [@kokorohotchat]
 - ①② NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク
 - ③ NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア
- ※他にも相談先があります。33ページの相談の窓口や福祉課に設置してあるリーフレットをご覧ください。



あなたの電話が誰かのいのちを救う いのちの電話ボランティア養成講座

いのちの電話は、悩みを抱えた人たちの話を聴き、寄り添い、自殺予防につながる活動です。興味がある人はぜひご参加ください。

【ボランティア説明会】

- 日時 3月26日(金) 午後2時・4時・7時
- 場所 熊本市市民会館シアーズホーム夢ホール 第7会議室
- 対象 20歳以上の人

【第38期養成講座】

- 研修日時 前期5月～9月、後期10月～令和4年3月 毎週火曜 午後6時30分～8時30分
 - 場所 熊本YMCA中央センター
 - 定員 40人
 - 費用 前期10,000円、後期12,000円 ※別途宿泊研修費が必要。※学割有。
- [申・問] 熊本のいのちの電話事務局 ☎ 096-354-4343



令和3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（桃色）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。

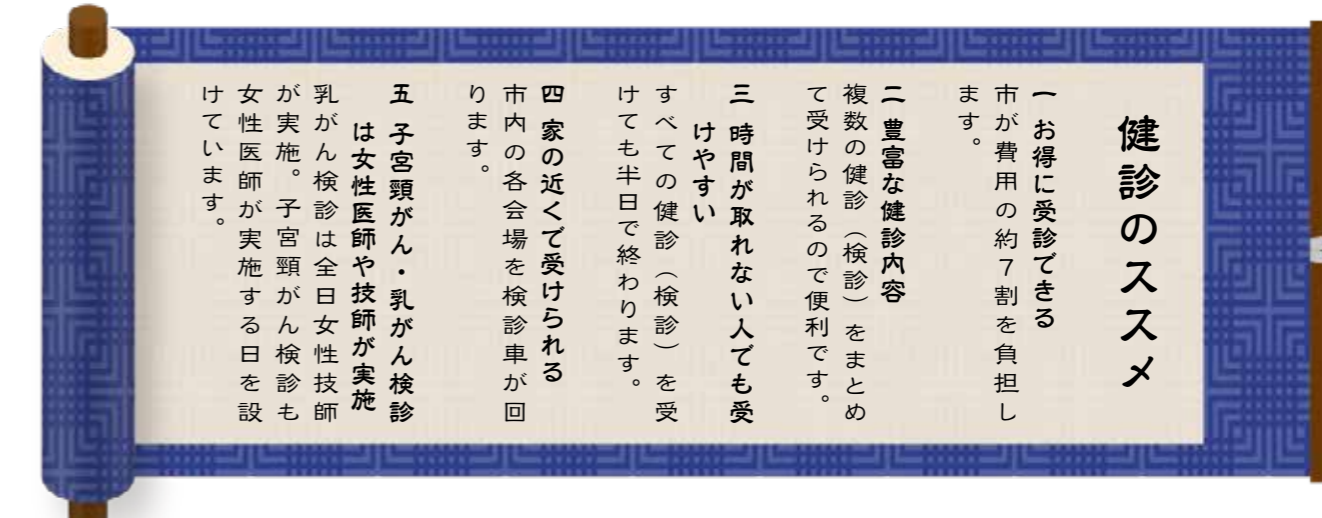
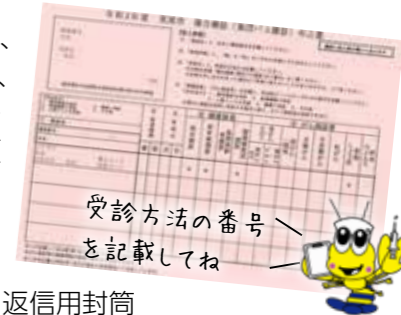
●健診日 5～6月のうち23日間、10月のうち12日間

●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4日(休)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



3月の第2木曜は「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11日(休)。世界中の人が一緒に腎臓のことを考える日です。

慢性腎臓病は、たんぱく尿など腎臓の異常が続いている状態で、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。

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。

自分の腎臓をいたわり、年に一度は健康チェックをしてみませんか。

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

