

届け出を忘れていませんか？ 国民健康保険(国保)の加入と脱退

問 保険年金課国民健康保険係 (市役所1階) ☎32-2071

退職や扶養から外れるなど、職場の健康保険をやめた時や、他市町村の国民健康保険に入っていて、津山市に引っ越してきた時には、国保に入る届け出が必要です。

また、国保に入っている人が、就職や扶養の認定を受けるなど、新しく他の健康保険に入った時は、国保をやめる届け出が必要です。届け出は、家族でもできます。

届け出に必要なもの

加入する場合

- 健康保険の資格喪失日が分かるもの(資格喪失証明書や離職票など)
- 顔写真付き身分証明書(運転免許証など)
- 世帯主の印鑑(スタンプ印不可)

脱退する場合

- 新しくできた保険証
- これまで使っていた国保の保険証
- 世帯主の印鑑(スタンプ印不可)



加入手続きが遅れると

資格を喪失した日まで、さかのぼって保険料を納めることになります。

脱退手続きが遅れると

国保の保険証を利用した場合、医療費の返還を求められることがあります。

国保・後期高齢者医療保険に加入の人へ 交通事故にあったら必ず届け出を

問 保険年金課国民健康保険係 (市役所1階)
☎32-2071、保険年金課高齢者医療係
(市役所1階) ☎32-2073
各支所・出張所担当課

交通事故など、本人以外の行為でケガをした場合、原則、治療費は加害者と被害者の双方が過失割合に応じて負担します。保険証を使う時は、必ず届け出をしてください。

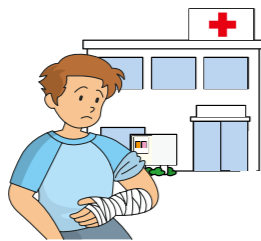
届け出が必要な事例

- 相手方のある交通事故(自損事故で同乗者がケガをした場合も含む)
- 他人が飼育する犬や猫によるケガ
- 飲食店などでの食中毒
- けんかによるケガなど

届け出に必要なもの

- 保険証
- 印鑑(スタンプ印不可)
- 交通事故証明書など

※届け出には相手方の氏名や住所が必要です



高齢者対象肺炎球菌ワクチン 定期接種(3月31日まで)

問 健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎の重症化を予防するワクチンです。体調の良い時に、早めに接種しましょう。

対象 次のいずれかに当てはまる人

- ①令和元年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になり、津山市が実施する定期接種または助成制度を利用していない人(大正8年4月1日生まれ以前の人も含む)
- ②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人

接種費用 5,270円(3,000円の助成後の金額)

助成回数 1回

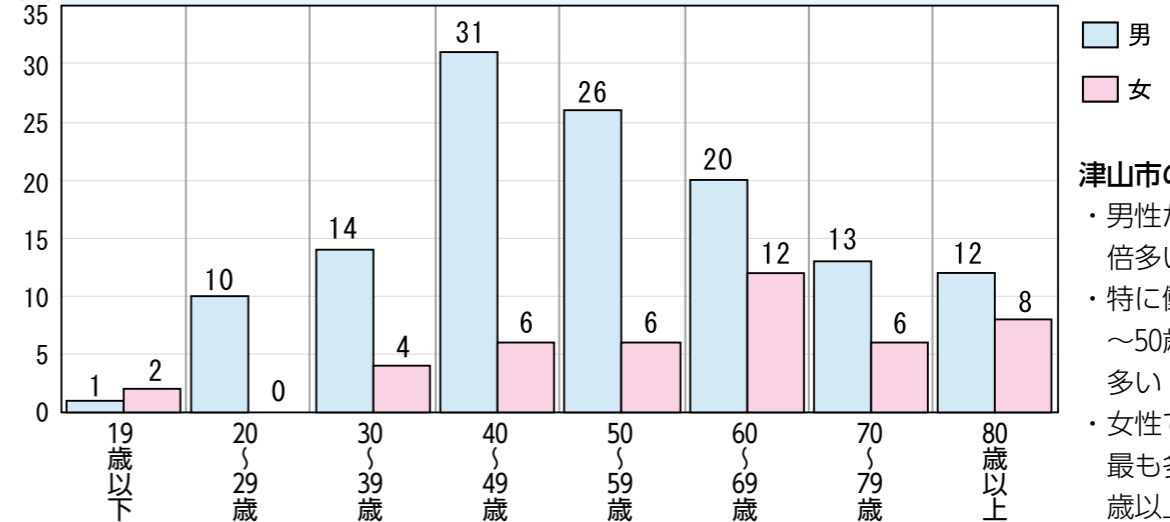


3月は自殺対策強化月間です

問 健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

全国では毎年約2万人以上の方が、津山市では毎年20人前後の人が自ら大切な命を亡くされています。自殺の多くは、経済的な問題や人間関係の悪化、健康面での不安などによるもので「追い込まれた末の死」といわれています。大切な人の命を守るため、あなたにできることから始めませんか。

津山市の年代別自殺者数(平成22～30年)



津山市の特徴

- ・男性が女性の約3倍多い
- ・特に働き盛りの40～50歳代の男性が多い
- ・女性では60歳代が最も多く、次に80歳以上が多い

身近な人たちができること

誰もが心の健康を損なう可能性があります。一人ひとりが、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る「ゲートキーパー」であることを意識し、かけがえのない命を大切にしましょう。

気付き

家族や仲間の変化に気付き、声を掛ける

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促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ご相談ください

わかちあいの会

大切な人を自死(自殺)で亡くした人同士が語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合い、一緒に支え合うことを目的とした会です。

とき 3月5日(木)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所

申し込み 不要

問 美作保健所 ☎23-0145

自分自身ができること

悩みやストレスなどでつらいときは、一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。

人と話すことで安心できたり、自分では気付かなかった解決策を見付けたりすることができます。

相談できる場所

健康増進課 ☎32-2069

美作保健所(椿高下) ☎23-0145

岡山いのちの電話協会(岡山市) ☎086-245-4343

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

暮らしとこころの相談会

あなたやあなたの身近な人が抱えている悩みを何でもご相談ください。専門家が相談に応じます。

とき 3月7日(土)午前10時～午後4時

ところ 津山市総合福祉会館

応談員 弁護士、司法書士、臨床心理士、社会福祉士など

参加費 無料(予約要)

問 岡山弁護士会(岡山市) ☎086-223-4401