

国民健康保険被保険者証の更新手続きについて

就学のために本宮市から離れて居住している学生の方に、交付している国民健康保険被保険者証の有効期限は3月31日までです。

国民健康保険は住民票のある市町村での加入となりますが、学生の場合は親元での国民健康保険に加入したまま被保険者証をお使いいただけます。ただし、手続きが必要になりますので、ご注意ください。

現在、本宮市の国民健康保険に加入している方には個人毎の被保険者証を発行していますが、進学や進級、卒業などの事由により、それぞれ次の手続きが必要となりますので、国保年金係、または白沢総合支所市民福祉課まで必ず届け出てください。



■進学などにより初めて交付を希望される方
就学のため他の市区町村に居住する方は、交付手続きをしてください。

・「在学証明書」または「合格通知書及び入学金の振込が確認できるもの」(コピーでも可)、国民健康保険被保険者証、印鑑をお持ちください。
※あらかじめ住所の変更(転出届)が必要です。

■進級により更新を希望される方
更新の手続きをしてください。
・新学年の在学証明書、すでに交付されている国民健康保険被保険者証、印鑑をお持ちください。

■卒業により本宮市に再転入される方
終了の続きをしてください。
卒業の時点で国民健康保険者の資格を喪失することになります。
・国民健康保険者証、印鑑をお持ちください。
※再転入しない方で、就職により社会保険などに加入しない場合は、居住市区町村において、新たに国民健康保険に加入する手続きをとってください。

高齢受給者の窓口負担がさらにより年間据え置かれます

70〜74歳の高齢受給者証をお持ちの皆様が、医療機関でお支払いいただく窓口負担は、平成20年4月に1割から2割に変更されました。

しかし、高齢者医療制度における負担についての見直しが行われ、平成24年3月まで1割に据え置かれています。

この1割に据え置く暫定措置が、平成24年4月から引き続き1年間継続されることとなりました。

そこで、現在1割負担でお使いの方には、4月からお使いいただく新しい国民健康保険高齢受給者証を3月下旬にお送りいたします。

※3割負担の方は変更ありませんので、そのままお使いください。

◆問い合わせ先
市民課 国保年金係
(内線125〜127)

国民健康保険一部負担金等免除証明書の交付を受けている皆さんへ

～窓口での一部負担金の免除が平成24年9月30日まで延長されます～

東日本大震災により住家の半壊以上の判定を受けた等の理由で、交付している国民健康保険一部負担金等免除証明書の有効期限は平成24年2月29日までとなっていますが、平成24年9月30日まで延長されることとなりました。

今お持ちの証明書は、3月以降も引き続き使用できますので、そのままお使いください。

※後期高齢者医療被保険者の方についても、平成24年9月30日まで延長されます。

※社会保険に加入されている皆さんについては、加入している健康保険、または事業所担当者にご確認ください。

○東京電力福島第一原子力発電所事故による警戒区域などの全ての住民の方々は、平成25年2月28日まで延長されます。

◆問い合わせ先 市民課 国保年金係 (内線125〜127)

あなたの心は元気ですか？

～うつ病への気づきが命を救います～



日本では、年間約3万人の方が尊い命を自ら絶ち、亡くなられています。そして、その数は悲しいことに年々増えています。自殺者の80〜90%が自殺遂行時に心の病を患っていたという報告があります。その心の病のうち、最も多い病が「うつ病」です。

うつ病について

うつ病は病気です。本人の頑張りや気合いでは治せません。しかし、十分な休養と適切な治療を受けることで回復することができる病気です。

症状

うつ病になると、憂うつな気分が続き、意欲が減退します。
・気持ちが沈む ・何も楽しくない ・眠れない
・食欲がない ・落ち着かない ・疲れやすい
・自分がダメな人間だと思う
・生きていくのが辛い
などの症状が続き、生活に支障をきたす症状が出てきます。

治療

治療の基本は、「休養」と「薬」です。症状に波があってもきつとよくなると信じて、焦らず、医師の指示を守りながら治療を続けることが大切です。本人だけでなく、周りの人も「焦らない」「焦らせない」ことが大切です。うつ病について、日頃から関心を持ち、早期予防・発見・治療することが自殺予防につながります。

自殺で大切な人を亡くさないために

自殺を防ぐためには、自分自身を、そして自分の身近な人を大切にすることです。そんな当たり前のことが、自殺やうつ病を防ぐ一番の方法です。家族、人間関係、仕事、経済的なこと、将来の不安、誰しもいろいろな生活の悩みを抱えています。「誰にでもストレスはある」「みんな我慢している」こんな風にストレスを抱え込んでしまいませんか？ 気をつけてください。「もう少し、もう少し我慢できる」と我慢ばかりしていると、ストレスで身動きがとれなくなってしまいます。

そうなる前に、ぜひ相談してください。

あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも。

ひとりで悩んでいませんか？

こころの健康相談(対面相談)を開設しています

誰に話したらいいの？どこに相談したらいいの？心配ごとや悩みごとをかかえている方、ひとりで悩まず相談してみませんか？

専門のスタッフや保健師が、直接面談での相談をお受けします。事前に保健課(えぼか内)まで予約してください。

※予約がなくてもご相談はお受けしますが、お待ちいただく場合があります。

場所 えぼか
日時 毎週水曜日
午前10時30分～午後4時30分
秘密は厳守します。

◆問い合わせ先 保健課(えぼか内)健康増進係 ☎63-2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

住宅設備・水廻りのリフォーム 見積および相談無料
業務用家庭用/ストーブ ファンヒーター エアコン販売 設置工事
超省エネ機種/石油 ガス 電気 各種給湯機器類
各種器具・水栓類・機械機器類の修理メンテナンス

タカマツ
TEL33-5242 FAX34-1240
本宮市上水道・下水道工事指定店 TOTOリモデルクラブ会員の店
〒969-1168 本宮市本宮字ツツ屋12-7 Eメール takamatsu.remo@gmail.com

買うよりお得!

紳士・婦人礼服 衣料品全般 学生服全般

こんなお困りありませんか
・なんか体に合わない!・なんかみっともない!
・サイズが大きい・小さい・長い・短い!
・お譲り品で体に合いたい・病気で痩せてしまった!

お直し工房
ロゼクリーニング本宮店(有)カミカワ
■お問合せ TEL33-4512
本宮市本宮字中條14(二本松信金となり)