

## 市民のためのこころの健康講座

人間関係がうまくいかない、疲れが取れないなどを感じている方はいませんか。暮らしづらさや体の不調などへの対応方法について講演します。自宅から動画を視聴できます。

期間 3月1日(火)～31日(木)

内容 講演「大人の発達障がいとこころの病気」

講師 江別すずらん病院医師 瀧澤紫織さん

申込み 3月22日までに市ホームページ「くらしの情報→健康・医療」か二次元コードにアクセス。



専用フォームに必要事項を入力して送信

**上映します**  
**日時** 3月17日(木) 13時30分～14時30分  
**会場** 保健センター  
**定員** 先着15人  
**申込み** 3月14日までに電話で健康推進課

**問合せ** 健康推進課 (内線1213)

## 国民健康保険の手続きをお忘れなく

就職や退職、転居などに伴って届け出が必要です。14日以内に手続きをしてください。届け出が遅れると、医療費を全額自己負担しなければならないことがあります。

**必要書類** 本人確認書類・世帯主と異動する方の個人番号

\*このほか、手続きにより下記のものが必要です。

### 〈国保に加入するとき〉

●転入した＝特定同一世帯所属者異動連絡票・旧被扶養者異動連絡票 (いずれも該当者だけ)

●勤務先の健康保険をやめた、扶養家族から外れた＝資格喪失証明書 (該当者全員分)

●任意継続している健康保険の期間が終了した＝資格喪失証明書か任意継続の健康保険証 (該当者全員分)

●子どもが生まれた＝健康保険証・印鑑・世帯主の預金通帳など

●生活保護を受けなくなった＝生活保護廃止決定通知書

### 〈国保をやめるとき〉

●転出する＝健康保険証

●勤務先の健康保険に加入した、扶養家族となった＝国保と勤務先の健康保険証 (全員分) か資格取得証明書

●国保加入者が死亡した＝健康保険証・印鑑・会葬はがき・喪主か施主の預金通帳など

●生活保護を受ける＝健康保険証・生活保護開始決定通知書

### 〈その他に手続きが必要なとき〉

●住所や氏名、世帯主が変わった＝健康保険証

●就学で他市町村に住む＝健康保険証・在学証明書など

●市外の施設や、介護保険の適用除外施設に入・退所する＝健康保険証・在所証明書

\*健康保険証をなくしたときも、手続きが必要です。

**申込み** 保険年金課か西部・大曲・西の里出張所

**問合せ** 保険年金課 (内線2113)



## 国民年金の手続きをお忘れなく

国民年金は、国内に住む20～59歳の全ての方が加入する制度です。

### 会社などを退職する皆さんへ

60歳未満で、これまで厚生年金などに加入していた第2号被保険者が退職した場合は、国民年金の第1号被保険者になる届け出が必要です。また、扶養されていた配偶者も、第3号被保険者から第1号被保険者に変更する届け出をしてください。届け出をしないと、年金を受給できなくなる場合があります。

**必要書類** 年金手帳など基礎年金番号が分かるもの・本人確認書類・退職日が確認できる書類 (社会保険資格喪失証明書や離職票など)

**申込み** 市役所保険年金課か西部・大曲・西の里出張所、年金事務所

### 被保険者の種類

- 第1号被保険者＝自営業・農林漁業・学生・無職の方など
- 第2号被保険者＝厚生年金などの加入者
- 第3号被保険者＝第2号被保険者に扶養されている配偶者



### 保険料の納付は

届け出をしてから約1カ月後に、日本年金機構から納付書が送付されます。金融機関か郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。口座振替やクレジットカードで納付する方法もあります。

**前納割引制度** 2年・1年・6カ月分をまとめて前納すると保険料が割引かれます。

### 納付が困難なときは

市役所保険年金課か西部・大曲・西の里出張所、年金事務所で保険料免除・納付猶予の申請をしてください。

\*本人と配偶者、世帯主の所得審査があります。退職した場合は、その方の所得審査をしない「失業等による特例免除」の制度があります。特例を利用する場合、雇用保険の離職票や受給資格者証が必要になります。

**問合せ** 保険年金課 (内線2122)