

☎ 30・0103
あんしん長寿課 介護予防班

認知症カフェの日程

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	4 日 金	文化の杜交流館コモッセ こもればび広場
	18 日 金	道の駅 おおゆ
	4 月 8 日 金	文化の杜交流館コモッセ こもればび広場
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	17 日 木	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18 日 金	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	20 日 日	月山の郷

認知症カフェでは、暮らしや介護予防に関する情報をお届けしています。また、作品づくりやゲーム、紙芝居のほか、ゆっくり読書をしたり語り合ったりすることもできます。

◆時間 9時30分～12時30分
◆対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。

認知症カフェ

高齢者福祉タクシー券

令和3年度の高齢者福祉タクシー券は3月31日 金が使用期限となっています。未使用のタクシー券は、4月以降は使用できませんので、期限内に使用してください。

令和4年度の高齢者福祉タクシー券は4月1日 金から申請を受け付けます。

◆対象 本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方※重い障がいのある方を対象としている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所中の方は対象外です。

◆対象 本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方※重い障がいのある方を対象としている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所中の方は対象外です。

☎ 30・0234
あんしん長寿課 高齢者支援班

3月の運動教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。日程や場所が変更になる場合には、お申し込みいただいた方に個別に連絡します。

無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター（☎ 30・0855）へ直接お申し込みください。

◆ちよ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
27 日 日 10 時～／福祉プラザ／ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料
ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）
3 月の開催はありません。

☎ 30・0222
市民課 国保医療班

3月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
10 日 木	9 時～11 時	鹿角警察署
	13 時～14 時	J A かつの 営農経済部
	15 時～16 時 30 分	福祉保健 センター

* 400 ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。
※新型コロナウイルスワクチンを接種された方は、接種後 48 時間を経過していれば、献血にご協力いただくことが可能です。

がん検診
健康診断

受けるだけでは意味がない。

結果が届いた後の行動が、あなたの人生を左右します。

がん検診や特定健診・人間ドックなどを受診し、精密検査や治療が必要と判定された後に病院を受診されていない方は、早めに受診しましょう。

これだけはやめましょう！
NO だまシ 要精密検査の結果が届いた
↓
自覚症状がない
↓
大丈夫だ、来年まで様子を見よう

国民健康保険 加入・脱退の手続き

加入・脱退などの手続きについて

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

国民健康保険税（賦課、納付、試算など）について

☎ 税務課 課税班 ☎ 30-0213

国保の届け出忘れずに 就職・退職・就学・卒業

就職や退職、就学や卒業など、人生の節目を迎える時期です。就職・退職などに伴う健康保険変更は自動では切り替わりませんので必ず手続きが必要です。市役所市民課または各支所へ届出をお願いします。

なお、手続きの際には下表に記載されている持ち物のほか、マイナンバーカードや身分証明書（運転免許証など）、印鑑をお持ちください。

国保を脱退するとき

事由	持ち物
他の市区町村に転出するとき	被保険者証
職場の健康保険に加入または被扶養者になったとき	被保険者証、職場の被保険者証
亡くなったとき	被保険者証

マル福（福祉医療受給者証）をお持ちの方へ

マル福をお持ちの方は、健康保険の被保険者証が変わった場合、届け出が必要です。

届け出をしないと、福祉医療費の助成ができなくなる場合があります。

新しい被保険者証をお持ちになり、市民課または各支所で手続きをお願いします。

国保に加入するとき

事由	持ち物
他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をめた証明書
職場の健康保険の被扶養者からはなくなったとき	被扶養者でない理由の証明書
子どもが生まれたとき	母子健康手帳

その他国保に係る手続き

事由	持ち物
市内で住所が変わったとき	被保険者証
世帯主や氏名が変わったとき	
世帯が分かれる、または一緒になったとき	
就学のため、別に住所を定めるとき	被保険者証、在学証明書

就学のため転出するとき

子どもが※大学などに入学するため、市外に住所を定め、元の世帯主が子どもの生活費などを援助していることが認められるときは、就学中の被保険者の特例（マル学）を申請することで、引き続き国保に加入することができま。

▼持ち物 在学証明書、印鑑
※学校教育法に規定する学校、専修学校、各種学校のほか、これらの学校などと同程度の教育を行う教育機関も含まれます。

学生でなくなったとき

マル学対象者が卒業などにより学生でなくなった場合、被保険者証の返還が必要です。

▼持ち物 マル学の被保険者証、学生でなくなった日を認める書類（卒業証明書や退学証明書など）

令和3年度のはり・きゅう・マッサージ受療券の有効期限は3月31日 金です。有効期限を過ぎると使用できなくなりますのでご注意ください。

国民健康保険税の納付

国保へ加入する方

3 月中に国保へ加入した方には、3 月分の国保税の納付書が4 月に送付されます。4 月以降の国保税については、7 月に※1 年分の納付書を送付されます。
※4 月から翌年3 月までの1 年分の国保税を、7 月から2 月の8 回に分けて納付していただきます。

国保から脱退した方

3 月中に国保から脱退した方は、3 月分の保険料は新しい健康保険からの請求となります。令和3 年度の国保税は2 月中に納付が完了していますので、納めすぎとなる方に対しては、過納分の国保税をお返しします。
手続きの翌月末までに、還付のお知らせを送付します。
4 月に国保から脱退した場合、令和4 年度の国保税は賦課されません。