

国保に入るとき

こんなとき	手続きに必要なもの
他の市区町村から転入してきたとき	印鑑、他の市区町村の転出証明書
会社の健康保険をやめたとき	印鑑、会社の健康保険をやめた証明書
会社の健康保険の被扶養者からはずれたとき	印鑑、被扶養者からはずれた証明書
子どもが生まれたとき	印鑑、保険証、母子健康手帳
生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書

国保をやめるとき

こんなとき	手続きに必要なもの
他の市区町村に転出するとき	印鑑、保険証
会社の健康保険に入ったとき	印鑑、国保と会社の健康保険の両方の保険証（保険証未交付のときは加入したことを証明するもの）
会社の健康保険の被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	印鑑、保険証
生活保護を受けるようになったとき	印鑑、保険証、保護開始決定通知書

その他

こんなとき	手続きに必要なもの
退職者医療制度の対象になったとき	印鑑、保険証、年金証書
町内で住所が変わったとき	印鑑、保険証
世帯主や氏名が変わったとき	
世帯を分けたり、一緒にしたとき	
保険証をなくしたときや汚して使えなくなったとき	印鑑、本人を証明できるもの（運転免許証、納税通知書等）

国民健康保険の保険証を送付しました

国民健康保険の旧被保険者証（保険証）は、9月30日で有効期限が切れています。10月1日から使用する保険証は、配達記録郵便で送付しましたのでご確認ください。

医療機関で間違いのないようにしてください。旧保険証は、住民課に返却してください。（郵送可）

ゆめくるでもお預かりします。（休館日を除く）

忘れていませんか？国保の届出！！

今まで勤めていた会社を退職し、健康保険がなくなってしまった方は**国保への加入**、または国民健康保険だった方が就職をし、会社等の健康保険に加入した場合は**国保からの脱退**が必要になります。**会社や健康保険組合からの連絡はありませんので、必ず届出をしてください。**

特に国保に加入する方は、しばらく期間をおいて届出をした場合でも、加入日と保険料は、他の健康保険を喪失した日までさかのぼりますのでご注意ください。

同じ世帯の誰かに、左表のようなことがあてはまるときは、その都度必ず14日以内に届出をしてください。

☎ 住民課国民健康保険係 2115

年金相談

大宮社会保険事務所職員による出張年金相談を行います。また、平成18年度の保険料と、過去2年以内の未納保険料および過去10年以内の追納保険料（保険料免除、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた方が対象）などが納められる集合徴収も行います。

ご相談の際には、年金手帳（基礎年金番号通知書）・納付書・社会保険事務所から送られたはがき等を持参してください。その他年金について疑問等がありましたらお気軽にご相談ください。

日時 10月30日（月）10時～15時
場所 役場3階第3会議室

ご利用ください 国民健康保険指定保養施設

国民健康保険では、国保加入者の方の健康増進のために、国内の約3,000か所の旅館、ホテルと契約をし、国保加入者の方（税滞納者を除く）が利用した場合に、1泊につき大人3,000円・小人2,000円の補助をしています。利用にあたっては、利用券を必要としますので、施設に予約後、利用日の10日前までに保険証と印鑑を持参のうえ、申請をしてください。

また、施設所在地・名称等は、国民健康保険係にパンフレットをご請求ください。

【注意】

旅行会社等の企画によるパック旅行は除きます。

1年度内2泊まで

詳細についてはお問い合わせください。
☎ 住民課国民健康保険係 2115

参加者募集！！ 国保健康ウォーク



日時 10月21日（土）9時30分～13時（総合センターに9時集合）

ウォーキングのできる服装で集合してください。

内容 正しく効果的なウォーキングの仕方、実地ウォーキング、食生活改善推進協議会による生活習慣病予防食の提供、試食等

コース 総合センターからいな穂街道（東農免道）歩道を利用して記念公園（バラ園）までの往復約7kmのコース

参加費 無料

雨天の場合は、同時刻に講習会と生活習慣病予防食の試食等を行います。（悪天候は中止）

☎・☎10月10日（火）までに住民課国民健康保険係 2117へ

あなたらしく、わたしらしく ～ご存じですか？DV防止法～

配偶者からの暴力は、犯罪となる行為であるにもかかわらず、家庭内のこととして見過ごされてきました。こうした認識のもと、「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」（いわゆる*DV防止法）が平成13年に施行され、平成16年に改正されました。

*配偶者からの暴力(DV、ドメスティックバイオレンス)とは..

- ・男性、女性を問いません。
- ・婚姻関係を問いません。婚姻、事実婚、元配偶者、恋人など親しい間柄で振るわれる暴力です。
- ・身体的、精神的、性的、経済的暴力などがあります。

近年、DVによる相談件数は増加しています。親のDVは子どもへの虐待にもつながります。一人で悩まず、相談してください。

*DVに関する相談窓口

面接

役場女性相談(毎月第2水曜)10時～12時

役場人権相談(奇数月第3水曜)

(広報の無料相談コーナーでご確認ください)

電話

北足立福祉保健総合センター ☎048-541-0290

婦人相談センター ☎048-600-6060

上尾警察署(生活安全DV相談) ☎048-773-0110
(身の危険を感じるような緊急の場合は、迷わず110番へ)

DVのない社会にするためにも、お互いを尊重する気持ちが大切です。男性も、女性も、自分のことも、相手のことも大切に。

☎ 人権推進課☎2241

少子高齢化が進み、老人医療費は年々増加傾向にあります。老人保健制度は、国や国民健康保険、社会保険など、多くの人の支え合いによって成り立っています。みなさんが、安心してお医者さんにかかることができるのは、これらの人々の協力があるからです。増え続ける医療費を削減し、大切に使うためには、日ごろから健康づくりや上手な受診を心がけることが必要です。

医療費を有効に使うためのポイント

病気が早期発見、早期治療が第一です。我慢して悪

老人保健で医療を受けている方へ ～老人医療費を大切に～

☎ 福祉課医療係 2128

医師の指示を守り、自己判断で複数の病院にかからないようにしましょう。信頼できる医師を「かかりつけ医」とし、普段から病気や健康について相談しましょう。定期的に健康診断を受けましょう。減塩し、栄養のバランスを考えた食事を取りましょう。体は動かさないと老化してしまいます。ウォーキングなどの適度な運動を行いましょう。

介護保険被保険者証を発送しました

有効期間満了のため、65歳以上の方および40歳～64歳で介護認定を受けている方へ、新しい介護保険被保険者証(うぐいす色)を9月末に発送しました。

介護認定の更新申請中の方以外で、届いていない場合は福祉課までご連絡ください。

また、古い被保険者証(濃いクリーム色)の返却にご協力をお願いします。

☎ 福祉課介護保険管理係☎2124

タイモンの “What's on”



No. 5 Hachijojima (八丈島)

My family and I took a short vacation to Hachijojima this Summer. We took a small cruise ship from Tokyo to the island. We set sail at 10:30 pm on a Sunday and arrived at 9:30 am the next day. It was a long ride but it was a nice experience. I'd never been on a boat so long before. Looking out over the open ocean under moonlight was amazing!

I would never have imagined a true resort island could exist only 45 minutes away, by plane, from Tokyo. It's a completely different world there. Although Japan is one big island, it never feels like one because we spend almost all of our time inland. It's the same in my hometown, New York. Manhattan is an island, but you never notice because of all of the people, honking horns, skyscrapers and bright lights.

Hachijojima is a little bit of paradise. It has clear blue skies and even clearer blue waters. We all bought goggles and did some snorkeling. My son, who's now 5, was scared at first but once he was able to dip his head into the water he couldn't stop. He loved it so much! We had such a good experience there that we are planning to go back, possibly, before the year is out. I also plan on earning a scuba diving license so that I can do some more exploration there.

I hope your Summer vacation was a lot of fun! I'll see you next month with another story. 'Til next time.....

今年の夏休みに、家族と一緒に八丈島に旅行しました。東京から八丈島までは船で向かいました。日曜日の夜10時30分に船に乗り、翌日朝9時30分に島に着きました。長い船旅でしたが、とてもよい体験になりました。なぜならそんなにも長い船旅を今までにしたことがなかったからです。月明かりに照らされた海は絶景でした。

東京から飛行機でたった45分のところに、こんなにも素晴らしい島があるなんて想像もしませんでした。八丈島は本当に別世界です。日本は一つの大きな島ですが、私たちは島(日本列島)の外ではなく、中だけでほとんどの時間を過ごしているため、日本が島国であるということ実感しにくいものです。私の故郷であるニューヨークについても同じことが言えます。マンハッタンは一つの島ですが、人混みや、車のクラクションの音、高層ビル群や、ぎらぎら光るネオンのせいで、このことには気がつきにくいものです。

八丈島は楽園です。青く澄みきった空とさらに一層透き通った青い海を見ることが出来ます。私たちはゴーグルを買い、シュノーケリングをしました。私の5歳になる息子は、最初はとても怖がっていましたが、一度海水に顔をつけることができるようになると、後は止めることができないほど夢中になっていました。私たち家族は、八丈島でとても素晴らしい体験をすることができたので、年内にまた旅行する計画を立てています。また、私はスキューバダイビングの資格取得を計画中です。もし資格取得することができたなら、より素晴らしい体験が八丈島でできるでしょう。

みなさんの夏休みもとても楽しいものであったことと思います。また来月に別のお話でお会いしましょう。それでは次回まで。