



## 国民健康保険の届け出は忘れずに

卒業・就職・退職などで健康保険の変更があるときは、14日以内に届け出が必要です。以下に該当する場合は必要書類等をお持ちのうえ、保険医療課医療保険年金係、または各支所に届け出てください。

### 国民健康保険に加入するとき

#### 社会保険等をやめたとき (扶養をはずれたときも含む)

- [ 必要書類等 ]
- ・社会保険等をやめたことがわかる証明書
  - ・マイナンバーカード等個人番号がわかるもの

#### 安芸高田市に転入したとき (転入前が国保の場合)

- [ 必要書類等 ]
- ・転出証明書

#### 注意！ 届け出が遅くなると…

国民健康保険の加入日は、届け出た日ではなく、前の社会保険等の資格がなくなった日です。届け出が遅くなれば、保険料もその分さかのぼって課税されるため、1回当たりの負担が大きくなる場合があります。

### 国民健康保険をやめるとき

#### 社会保険等に加入したとき (扶養になったときも含む)

- [ 必要書類等 ]
- ・国民健康保険証
  - ・社会保険等の保険証(コピー可)
  - ・マイナンバーカード等個人番号がわかるもの

#### 安芸高田市から転出するとき

- [ 必要書類等 ]
- ・国民健康保険証

#### 注意！ 届け出が遅くなると…

保険料が課税され続け、社会保険等と二重に支払いをしてしまうこともあります。

※誤って国民健康保険証で医療機関等を受診した場合、市が負担している医療費(7割または8割)を返還する必要があります。

### 他の保険への変更中に病院にかかるときは？

次の保険証が手元に届いていないときに医療機関等を受診する際には、保険の切り替え手続き中であることを必ず伝えてください。手続き中は、市から交付された国民健康保険証が使いません。

### 修学中の方の国民健康保険証

通学のために、本市から転出して別の住所に住んでいる方は、転出前と同様に本市交付の国民健康保険証が使える場合がありますので、該当する方は届け出てください。

※3月までに修学中の方の保険証を交付している世帯へ、修学状況の確認を通知していますので、内容を確認してください。

#### [ 届出時必要書類等 ]

- ・修学先の学校名、修業年限か学年が確認できるもの(在学証明書や学生証など)
- ・マイナンバーカード等個人番号がわかるもの

※卒業後、引き続き国民健康保険に加入する方は、住民票のある市町村の国民健康保険に加入することになりますので届け出てください。

☎保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

3月は「自殺対策強化月間」

# “心の病気”のこ

## 知ってほしい

### 健康いいカラダ



心の病気は、「心の弱い人」がかかると思われがちですが、決してそんなことはありません。特別な病気だとは考えず、自分自身や身近な方などの心の変化にも気を配ってみてください。

### 誰でも

かかる可能性があります

平成29年に心の病気で通院や入院をしていた方は国内で約420万人。日本人30人に対して1人の割合です。生涯を通じて5人に1人が心の病気にかかるともいわれています。

厚生労働省  
「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より

### 治療できる

“病気”です

体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。早めに治療をすれば回復する可能性も高くなりますが、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」ことが大切です。

## 大切な人を守るために 周りの人ができること

### 行動の変化に気づく

例えば…

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた(太った)
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしている
- ミスや物忘れが増えた

気になる変化があったら

### 心配していることを伝える

話をじっくり聞き、助言や結論を急がない。

### 適切な支援者や専門機関につなげる

〈身近な相談窓口〉

健康長寿課 健康推進係  
☎お太助フォン42-5633  
広島県西部保健所広島支所  
☎082-513-5521

## 自分自身の変化も見逃さない

今まで楽しんでいたことが楽しめない、不安になる、気持ちが落ち着かない、食欲がない、眠れないなどの症状があるときは早めに専門機関や医療機関に相談してください。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633