

国民健康保険の届け出は忘れなく

卒業・就職・退職など、健康保険の変更は14日以内の届け出が必要です。
以下の①②に該当される場合は必要書類等をそろえ、
保険医療課、または各支所へ届け出を行ってください。



①国民健康保険に加入する場合

届け出に必要なもの	
社会保険等をやめたとき (扶養はずれたときも含む)	・社会保険等をやめたことがわかる証明書 ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの ・印鑑
安芸高田市に転入したとき (転入前が国保の場合)	・転出証明書 ・印鑑

②国民健康保険をやめる場合

届け出に必要なもの	
社会保険等に加入したとき (扶養になったときも含む)	・国保の保険証 ・社会保険等の保険証(コピーでも可) ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの ・印鑑
安芸高田市から転出するとき	・国保の保険証 ・印鑑

■加入の届け出が遅くなると?

国民健康保険の加入日は、届け出をされた日からではなく、前の社会保険等の資格がなくなった日までさかのぼります。保険税もその月までさかのぼって課税されますのでご注意ください。



■やめる届け出が遅くなると?

届け出がないと保険税が課税され続けます。勤務先の社会保険等の保険料と二重に支払いをしてしまうこともありますので、社会保険等の保険証を受け取られたら速やかに届け出てください。

■他の保険への変更中に 病院にかかるときは?

安芸高田市からの転出や社会保険等の加入により、次の保険証が交付されるまでの間、やむを得ず医療機関等を受診される場合は、保険の切り替え手続き中であることを必ずお伝えください。切り替え手続き中であっても安芸高田市国民健康保険は使えないので注意してください。誤って安芸高田市国民健康保険証を使って医療機関等を受診された場合、保険が負担している医療費(7割から9割)を、後日安芸高田市に返還していただくことになります。

平成29年11月診療分一人当たり医療費			
	安芸高田市	県平均	順位(県内23市町で医療費が高い順)
全被保険者	27,557円	26,890円	10

☎保険医療課 医療保険年金係
☎お太助フォン42-5619
(8:30~17:15 土日祝は除く)

健康いいカラダ



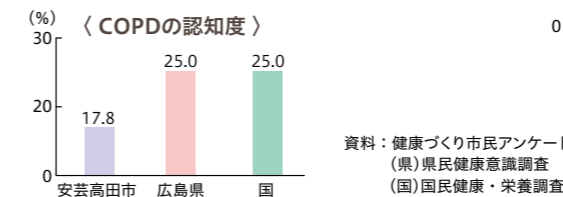
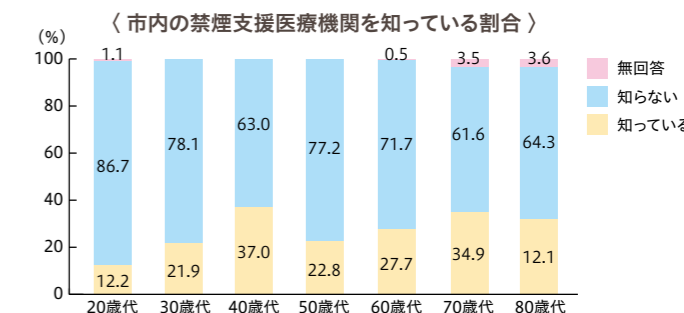
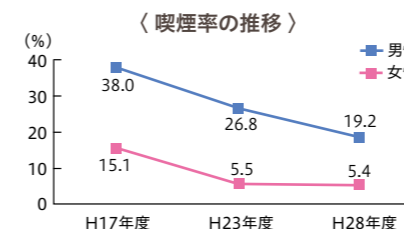
健康あきたかた21推進中! 「禁煙の推進」~なくそう受動喫煙~

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD^{*}などの呼吸器疾患の原因だけでなく、歯周病、糖尿病などの生活習慣病の悪化、早産や低出生体重児など健康へのさまざまな影響があるとされています。また、その影響はたばこを吸う本人よりも受動喫煙^{*}の方が大きいとされています。

市民アンケートによると、喫煙率は年々減少していることがうかがえますが、COPDや禁煙支援医療機関の認知度はまだまだ低いことがわかりました。禁煙や受動喫煙防止にも積極的に取り組みましょう。

※COPD 慢性閉塞性肺疾患のこと。
たばこの煙などに含まれる有害物質や、発がん性物質を吸入することで、肺に炎症がおこり肺の細胞が修復と炎症を繰り返すうちに、細胞の弾力性や収縮力が低下し、呼吸困難などが生じます。

※受動喫煙 自分の意思とは関係なく、周囲のたばこの煙を吸うこと。
喫煙時だけでなく、室内や車内で喫煙した後も、壁や布製品などにたばこの煙の成分が付着し蓄積することにより、身体に悪影響を及ぼす三次喫煙(サードハンドスモーク)も問題となっています。



☎健康長寿課 健康推進係
☎お太助フォン 42-5633
(8:30~17:15 土日祝は除く)

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

安芸高田市食生活改善推進協議会(向原支部) 活動報告

向原支部は、向原中学校2年生を対象に、「地域の食文化を知り、食材を生かし料理しよう」というテーマで押し寿司を作りました。ほとんどの生徒は、押し型を見るのも食べるのも初めてで、興味深く調理し、大変好評でした。花見などで作る押し寿司ですが、残しておきたい郷土料理のひとつです。



毎月19日は
食育の日

断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか?
お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
広島断酒ふたば会(中田克宣) ☎090-4802-1865

【場所・日時】

ふれあいプラザ向原 3月2日(金) 18:30~20:30
吉田人権会館 3月9日(金) 18:30~20:30
3月19日(月) 18:30~20:30
3月25日(日) 13:30~15:30