

◆国民健康保険の手続き◆

●国民健康保険に入るとき

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険の資格がなくなった	社会保険等離脱証明書
他の市町村から転入した	転出証明書
生活保護を受けなくなった	保護廃止通知書
子どもが生まれた	母子健康手帳

●国民健康保険をやめるとき

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険に加入した(扶養含む)	職場の健康保険証、国保保険証
他の市町村へ転出する	国保保険証
生活保護を受け始めた	保護開始通知書、国保保険証
死亡した	葬祭執行が確認できる書類、国保保険証

●その他

こんなとき	届出に必要なもの
世帯主が変わった	国保保険証
市外に住んでいる学生の国保保険証が必要になった	在学証明書または学生証の写し
保険証を紛失した	身分を証明するもの(運転免許証など)

春は異動が多い季節です。職場の健康保険に加入した際や、退職などにより職場の健康保険を脱退した際は、市役所の窓口で国民健康保険の切り替えの手続きをお願いします。手続きをしないで誤った健康保険証を使用すると、正しい負担割合で治療が受けられなかったり、あとで治療費の返還が発生したりするので、健康保険証が変わった場合は必ず14日以内に届け出てください。手続きには、①身分を証明するもの(運転免許証など)、②マイナンバーが確認できる書類(通知カードなど)、③印鑑のほかに、場合に応じて右記の書類が必要です。

◆転勤などによる異動の際の手続き◆

入学や就職、転勤などで引っ越しされる方は、住民異動の手続きが必要です。忘れずに行ってください。

届出の種類	どんなとき	いつ
転入届	他の市町村から引っ越してきたとき	転入した日から14日以内(転出証明書の添付が必要)
転出届	他の市町村へ引っ越すとき	転出する14日前から転出後14日以内
転居届	市内で住居が変わったとき	転居した日から14日以内
届出人	本人もしくは同世帯の方 ※同世帯以外の方が届出する場合は委任状が必要です。	
必要なもの	・届出人の本人確認書類(運転免許証など) ・田村市で発行した国保保険証や各種の受給者証、印鑑登録証などが必要となりますので、不明の場合はお問い合わせください。 ・マイナンバーカードまたは通知カード ※住民基本台帳カードを所持している方は、あわせてご持参ください。	
受付時間	月曜日～金曜日までの午前8時30分から午後5時15分までの時間 ※土・日曜日と祝祭日はお取り扱いできませんのでご注意ください。	

◆窓口延長業務開設日の変更と廃止のお知らせ◆

本庁市民課と行政局市民課で実施しています窓口延長業務が、4月から次のとおり変更または廃止になります。なお、日曜日の窓口業務は変更ありません。

●窓口延長業務

開設場所	開設日時など
本庁市民課	毎週木曜日のみ実施します。 ※取扱時間は午後6時30分まで、業務内容は変更ありません。
各行政局市民課	4月から廃止となりますのでご注意ください。

※住民異動届の受付、国民健康保険の加入・脱退の手続きはできません。

●日曜日窓口業務

開設場所	開設日	取扱時間	取扱業務
本庁市民課	毎週日曜日	午前8時30分から午後5時15分まで	住民票など各種証明書の発行 マイナンバーカード申請受付

※住民異動届の受付、国民健康保険の加入・脱退の手続きはできません。

◆証明書コンビニ交付サービスをご利用ください◆

市では、昨年「マイナンバーカード」を利用した証明書コンビニ交付サービスを開始しています。休日、夜間など窓口業務の閉庁後やお勤め先などが市外の場合でも、最寄りのコンビニエンスストアで住民票や印鑑証明などが取得できます。

●利用できる時間

午前6時30分から午後11時  
※年末年始を除く(12月29日～1月3日)

●取得できる証明書

住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍謄・抄本・戸籍の附票 所得・課税証明書

●その他

本庁および行政局の市民課窓口では、顔写真の撮影を含めたマイナンバーカードの申請を受付ています。

問・申市民部 市民課 ☎82-1112

健康スタンプ事業で得する健康づくりしませんか？

40歳以上の市民の皆さんの健康づくりを応援する事業です。

市の保健事業へ参加し、運動チャレンジ目標に取り組み、スタンプを4つためて申請すると、景品(市内商工会加盟店の商品券1,000円分)と交換できます。楽しみながら健康づくりをしましょう！

参加者の声

- ・体を動かすのが楽になった。
- ・歩くことに自信がついた。
- ・姿勢が良くなり、体型が変わってうれしい。
- ・毎日続けることで体力が付き、風邪もひかなくなった。
- ・体重が減って高脂血症の薬を医師と相談し、やめることができた。 など

＜交換申請の締め切り＞

景品との交換申請の締め切りは3月31日ですが、31日(土)は閉庁日のため3月30日(金)に変更します。30日までに保健福祉部保健課または各行政局市民課へ健康スタンプカードと印鑑をお持ちになり、お早めに交換の申請手続きをお願いします。

詳しくは、保健課にお問い合わせください。

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271



公立小野町地方総合病院からのお知らせ

公立小野町地方総合病院の藤井文夫(ふじいふみお)医師から、いびきについてお知らせします。皆さんの中でいびきをかいたり、睡眠時間は十分取っているのに日中眠くてたまらなくなる事がある、という方はいませんか？それはもしかして睡眠時無呼吸症候群と言う病気かも知れません。特に大きいいびきをかいていて突然呼吸が止まり、しばらくしてまた始まる方は要注意です。そのようないびきは単なる癖ではなく保険がきく立派な病気なのです。いびきは周りに迷惑なだけでなく、睡眠中に十分な酸素が取れないため高血圧・狭心症・心筋梗塞・脳卒中などの引き金になります。いびきをかいている、あるいは日中眠くてたまらなくなる事がある方は一度病院で相談をしてください。

詳しくは、下記へお問い合わせ下さい。

問公立小野町地方総合病院 総務課

☎72-3181



引きこもりから抜け出すために

近年、引きこもりで本人もご家族も悩んでいる方が増えています。そこで「こころの健康セミナー」で、社会的に引きこもり支援活動を実践している方の話を聞いて、これからの対処について一緒に学びませんか？※健康スタンプ事業対象事業です。

●テーマ

「引きこもりから一歩踏み出すために  
～身近な人にできること～」

●講師 特定非営利法人 ビーンズふくしま  
理事長 若月 ちよさん

●日時 3月18日(日) 午前10時～正午

●会場 市役所 多目的ホール

●申込 3月15日(木)までに

電話でお申し込みください。

※詳しくは、田村市ホームページをご覧ください。

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

まごころありがとうございます 次の方から市に寄付をいただきました

- ◆渡部 和敬さん(神奈川県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆川嶋 英介さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆渡辺 正さん(埼玉県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆村田 淳子さん(山口県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆和田 武尚さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆岩田 誠司さん(愛知県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆遠藤 祥太さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆川本 孝枝さん(広島県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆戸上 公史さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆畑元 遼さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆松永 明美さん(愛知県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆相葉 哲史さん(千葉県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆寺澤 亜由美さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆中村 三音夫さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆内藤 雄介さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆杉浦 篤さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆金子 隆浩さん(栃木県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆内田 昭子さん(埼玉県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆株式会社ミツバ 福島工場 工場長 落合 雄二さん 物品
- ◆日東粉化工業株式会社 福島工場 工場長 白石 勝敏さん 物品
- ◆前田 和明さん(愛知県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆吉岡 美樹さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆吉村 良さん(和歌山県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆高橋 賢治さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆渡辺 孝雄さん(埼玉県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆奥隅 隆さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆杉浦 綾乃さん(山口県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆竹中 豊さん(奈良県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆脇田 幸輔さん(兵庫県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆吉田 よし子さん(埼玉県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆Verdier Martinさん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆仲田 大輔さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆船田 剛玄さん(千葉県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆川合 慎治さん(神奈川県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆廣瀬 裕さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆上原 寛人さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆杉浦 啓二郎さん(静岡県) 寄付金(ふるさと納税)