

# ぴっぴのこくほ



令和8年3月発行【No. 125】

## ～今回のテーマ：健康保険の切り替えについて～

就職や退職で社会保険に加入・脱退する場合は、「健康保険（国保、社会保険等）の切り替え」が必要となります。万が一忘れてしまった場合は、医療費が全額自己負担になってしまいます。

**加入・脱退の際は忘れず手続きをお願いします！！**

### ○ 国保加入・脱退の手続きはいつ、どこでできる？

健康保険の切り替わる日から14日以内をお願いいたします。

14日を過ぎても手続きはできますが、資格確認書が手元にない状態や、国保と社会保険等の二重加入になってしまう等の問題が発生しますので、早めの手続きをお願いいたします。役場保健福祉課国保医療係で受け付けています。



### ○ 国保加入手続きには何が必要？

- ①社会保険団体（もしくは勤めていた会社等）から発行される資格喪失証明書（健康保険の資格喪失日がわかる書類、それが難しい場合は退職日がわかる書類）
- ②マイナンバーのわかるもの

会社等によっては、資格喪失証明書は申し出をしないと発行されない場合もありますので、資格喪失が分かった時点で担当の方へ確認することをおすすめします。

### ○ 国保脱退手続きには何が必要？

- ①加入した社会保険等の資格確認書またはお知らせ書（扶養があれば、扶養者全員分必要）（健康保険の加入日が分かれば、他の書類でも可）
- ②使用していた国民健康保険資格確認書
- ③マイナンバーのわかるもの

会社に就職した等、社会保険等へ加入した場合は、以上のものを持参のうえ手続きをお願いします。会社等では国保の脱退手続きはしてもらえませんので、ご自身（またはご家族等）で手続きをする必要があります。

## マイナ保険証をご利用ください

従来通り切り替えの手続きは必要ですが、マイナポータルでの再度の登録や変更は必要ありません。手続き完了後情報が反映され次第、マイナンバーカードで受診することができます。また、マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定証の申請手続きをしなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

※ 電子証明書の有効期限にご注意ください。有効期限の2～3か月前に有効期限通知書が届きますので、役場税務住民課窓口でお手続きをお願いします。

## 【 国保医療係からのお知らせ 】

### ☆国保の学生特例（マル学）制度について☆

国民健康保険では、親元から転出した学生の方を対象に「学生特例（マル学）」制度があります。これは、国保の制度上、転出後に転出前の市町村の国保を継続することはできませんが、学生のまま転出した場合は、転出前の世帯主の国保に引き続き加入することができるものです。

なお、学生特例を受ける場合は、学校の在学証明書や学生証など学生であることを証明するものが必要となります。

詳しくは、下記担当まで連絡をお願いいたします。



### ☆生活習慣病と特定健診について☆

**40~50 歳代の方は特に見てほしい!**

本紙では1年間生活習慣病について掲載してきました。生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」であり、発症しても自覚症状が少ないのに、命の危険を伴う危険な病気が多いこともご理解いただけたかと思います。

そして特定健診とは「40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病予防のためにメタボリックシンドロームに着目した健診」です。特定健診は生活習慣病予防のための健診のため、より効果的に対策をとることができます。

1年に1回、1時間程度で終わる健診を受けるだけで、健康的で安心した生活を続けることができますので、是非とも受診してください。

今年の特定健診は3月31日まで、所定の医療機関に予約することで受けられます。まだ受診されていない方は、今からでも遅くありませんのでご予約ください。その他何かありましたら下記へお問い合わせください。（※会社等へお勤めの方は、お勤め先へお問い合わせください。）

**健康は若いうちからの積み重ねが大事!**



【お問い合わせ先】

保健福祉課 国保医療係 電話：85-4804（直通）



# 令和8年度 介護予防事業のご案内



## ◆木曜体操事業◆

日 程： 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分  
(初回 令和8年4月2日)

対象者： おおむね65歳以上の方

場 所： 町体育館

内 容： 全身を使った体操など

参加費： 4ヵ月 2,000円  
(4月、8月、12月の第1木曜日に集金します)

体験利用  
受付中!

健康運動実践指導者  
齋藤 良子 先生



## ◆ピピリハけんこう体操事業◆

日 程： 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分  
(初回 令和8年4月1日)

対象者： おおむね65歳以上の整形疾患などがあり  
歩行が不安定、転倒の心配がある方 等  
※身体状況により他事業をおすすめる場合があります

場 所： ぴっぷクリニック 運動指導室

森山病院 理学療法士  
小林 浩 先生 他

内 容： イスに座って行うリハビリ体操など

参加費： 4ヵ月 2,000円  
(4月、8月、12月の第1水曜日に集金します)



■窓 □ 地域包括支援センター(役場保健福祉課内) 電話:85-2112  
■申込み期限 令和8年3月13日(金) ※期限後も随時受け付けます。



### 融雪期の事故防止

この時期は雪解けが進み、

- ・ 通学路付近の空き家の屋根などからの落雪事故
- ・ 除雪作業時の下敷きや衣服を巻き込む事故
- ・ 除雪機のエンジンをかけたまま雪詰まり作業による事故
- ・ 雪下ろし時の転落事故

が起きやすくなりますので注意をして下さい。

また、除雪機を使用して道路に雪を捨てないようにして下さい。



### #9110で詐欺の相談を

警察官をかたる詐欺などがいまだ発生しています。

不審な電話があれば、無視するのが一番良いのですが、不安があれば警察相談電話

#9110

でも受け付けていますので、活用して下さい。

電話でお金の話は詐欺を疑って下さい。



### 交通事故防止

3月になりますが、まだ朝夕のトンネル内や日陰などは凍結しているなど、交通事故にあいそうな箇所があり油断できません。

村上山や比布スキー場近くのトンネルでは例年横転事故が発生していますので速度を落とし注意して下さい。



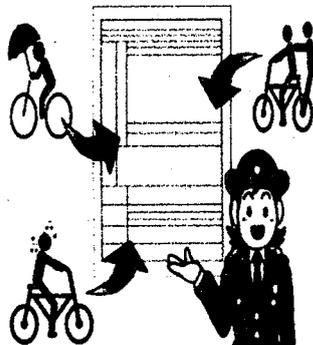
令和8年4月1日から  
自転車の違反にも

### 青切符!

4月から自転車の運転手にも交通反則通告制度が導入されます。

～自転車安全5則～

- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



### 北海道警察官募集中

北海道警察官

1次試験 4月26日(日)

募集期間

3月1日(日)～4月10日(金)まで

お問い合わせ先

0120-860-314