

就学のために町外に転出する国民健康保険加入者の方へ

国民健康保険は、通常、住民票の登録がある市区町村で加入しますが、最上町国保に加入している方が、大学への進学など就学のために町外へ転出する場合、生計は転出前の世帯主と同一のままである場合は、引き続き最上町国保に加入することができます。(マル学といいます。)

マル学を希望する方は、手続きが必要です。手続きは、役場 1 階の住民窓口または、健康センターで行うことができます。また、マイナポータルから転出をオンライン申請される方も、手続きが必要となりますのでご注意ください。

- 【手続きに必要なもの】
- ・合格通知書等在学の事実を証明するもの
 - ・世帯主及びマル学に該当する方のマイナンバーが分かるもの
 - ・印鑑

○お問合わせ先 医療介護保険室 (内線609)

みんなで防ごう「高齢者虐待」～地域で支え合いましょう～

令和5年度の山形県内の高齢者虐待の状況は、家庭における虐待が167件(令和4年度より55件増)で、同居家族(虐待を受けた方からみた続柄では息子が最も多く、次いで夫、娘)による「身体的虐待」が最も多く、次いで「心理的虐待」が多くなっています。また昨年、地域包括支援センターで行った『在宅介護に関するアンケート』の結果からは、約8割の介護者が介護ストレスを感じている状況が分かりました。介護ストレスを抱え込んだままだと冷静な判断ができなくなり、「うつ病」や「高齢者虐待」につながる恐れがあります。高齢者虐待は、どの家庭でも、誰にでも起こりうる身近な問題と言えます。ストレス発散方法は人それぞれですが、まずは一人で悩みを抱え込まないこと、「つらい」という気持ちを吐き出すことが重要です。地域包括支援センターでは在宅介護をしている方を支援する事業も行っていますので、ぜひご相談ください。

地域のみなさんが、高齢者虐待に関する認識を深め、普段の生活の中で気が付いたことや、できることから行動することで高齢者虐待の防止につなげることができます。地域内で日頃からの声かけや見守りを行い、高齢者とその家族が孤立しないように、地域全体で支え合いましょう。

このようなことが「高齢者虐待」にあたります

- ・身体的虐待：殴る、つねる、蹴る、身体拘束等
- ・心理的虐待：怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視する等
- ・経済的虐待：生活費を渡さない、本人の年金や貯金を本人の意思に反して使用する等
- ・性的虐待：排泄の失敗に対する罰として、下半身を裸にして放置する、わいせつな行為をしたり、強要する等
- ・介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)：食事や水分を与えない、必要な医療や介護サービスの利用を制限する等



虐待のサインに気付いたら、ためらわずご相談を

重大な危険が生じていない場合であっても「虐待かもしれない」と思ったら、地域包括支援センターへ早めに相談・連絡してください。守秘義務により、ご連絡いただいた方のお名前が、周囲に漏れることはありません。安心してご相談・ご連絡ください。

○相談・通報等に関するお問合わせ先 地域包括支援センター (内線602)

令和7年度「健康ポイントカード」団体申請書の提出について

現在 24 団体から健康ポイントカードの団体申請を頂いております。団体申請の更新のため、毎年申請書をご提出いただくこととなっております。3 月中の健康ポイント押印時に合わせて、申請書を配布しますので、下記書類を記入し、担当までご提出ください。下記期間まで提出が難しい場合には担当までご連絡ください。

<提出いただくもの>

- ①ウェルネス健康ポイント事業申請書 (別記様式1)
- ②健康事業年間実績書 (別記様式2)
- ③参加者名簿 (別記様式2-1)
- ④健康ポイント実施事業年間計画書 (別記様式3)

<提出期限>

令和7年3月28日(金)まで

○お問合わせ先 健康づくり推進室 (内線608)

3月は「自殺対策強化月間」です

3月は進級や就職、転勤など生活環境が大きく変化し、期待が膨らみつつも、悩みや不安が生じやすい時期です。1人で思い悩んでいることはありませんか?周囲の人に、いつもと違う様子の方はいませんか?

☑️ご自身や周囲の方を思い浮かべてチェックしてみましょう!

- 毎日の生活に張り合いが感じられない。
- これまで楽しんでやれた趣味や活動が楽しくない。
- 楽にできたことがおっくうに感じられる。
- 自分は役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

2項目以上が、2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は、こころの不調のサインです。

このほかに眠れなくなったり、食欲がなくなることもあります。1人で抱えず、誰かに相談することが回復につながります!

ご自身の周りでこんな人を見かけたら・・・

- ・元気がない
- ・疲れている様子
- ・悩んでいる様子
- ・よく眠れていない様子
- ・食欲がなさそう
- ・痩せた
- ・体調が悪そう
- ・飲酒量が増えた
- ・身だしなみが乱れている



声かけ



傾聴



つなが



見守り

上記のようなことが突然訪れるかもしれません。もし家族がサポートできない状態になっても…家族以外と関わることで繋がる命があります。まずは、家族が誰かに相談し一歩前進しましょう!

こころの悩み相談先一覧



よりそいホットライン
☎0120-279-338 (24時間 通話料無料)



最上保健所 精神保健福祉担当
☎0233-29-1266 (平日 8:30 ~ 17:15)



心の健康相談ダイヤル (山形県精神保健福祉センター内)
☎023-631-7060 (平日 9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 17:00)



山形いのちの電話
☎0120-738-556 (8:00 ~ 翌日 8:00)

○こころや体の健康に関する相談・お問合わせ先
健康福祉課健康づくり推進室 保健師 (内線606)

