

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になります。(※マル学といいます。)

マル学に該当する方は、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

○お問い合わせ先 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6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155件(令和5年度より12件減)でした。虐待を受けた方からみた続柄では同居の息子が最も多く、次いで娘、夫の順でした。虐待の種別では「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。また地域包括支援センターで毎年行っている『在宅介護に関するアンケート』では、約8割の介護者が介護ストレスを感じているといった結果が得られました。介護ストレスを抱え込んだまましている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。介護者の方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介護者の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・通報窓口 地域包括支援センター (内線602)

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?ぜひ下記で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。

☑️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

声かけ 傾聴 つなぐ 見守り

- 【つなぎ先】
- ・最上町健康福祉課 ☎0233-43-3117
 - ・最上保健所 ☎0233-29-1266
 - ・山形県精神保健福祉センター ☎023-631-7060

SOSの出し方・受け止め方教育

令和5年度より、町の保健師や外部講師が町内の小・中学校を訪問し、「SOSの出し方・受け止め方教育」を実施しています。本教育は、適切な援助希求行動(身近にいる信頼できる大人にSOSを出す)ができるようにすること、身近にいる大人がそれを受け止め支援できることで、将来を担う子ども達を支える環境づくりを目指しています。

令和7年度は、向町小学校と大堀小学校の5・6年生に実施しました。児童の皆さんには、紙風船を使いながら脳(心)についてお話をしました。紙風船は少しのへこみであれば、軽く弾ませることで回復しますが、ぺたんこに潰れてしまうと弾ませても回復できず、再度空気を入れないといけません。脳(心)も同じで、少しの疲れや悩みは自分で回復可能かもしれませんが、大きな悩みや困り事は誰かにSOSを出さなければ、辛い・苦しい気持ちを解決することはできません。

そこで、SOSの出し方のポイントとして、
①話しやすい人(信頼できる人)に伝える。
②聞いてもらえなくても、時間をおいて話したり、別の人に話すなど、伝えることを諦めない。
③3人(3か所)に相談する。と伝えました。
子ども達が勇気を出して相談してくれたら、ぜひ耳を傾け、支えていきましょう。



○お問い合わせ先
健康福祉課健康づくり推進室 保健師 (内線606)