

国民健康保険をやめる手続きを忘れずに！

新たに働き始めた職場の健康保険へ加入した際は、国民健康保険をやめる手続き（資格喪失届）が必要です。手続きをしないと、職場の健康保険と国民健康保険の両方に加入していることになり、保険料に加えて国保税も支払う重複課税が起こる場合がありますので忘れずに手続きを行いましょう。また、退職等で職場の健康保険を脱退された場合は、国民健康保険に加入する手続きが必要です。

国民健康保険の手続きは、役場1階の町民税務課町民生活室または、健康センターで行うことができます。

<国民健康保険の資格を喪失するとき>

職場の健康保険に加入、
または家族の健康保険の被扶養者になったとき

【手続きに必要なもの】

- 新たに加入した健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ
- 資格異動される方のマイナンバーが分かるもの
- 印鑑

※資格確認書または資格情報のお知らせは加入した方全員分が必要です。

<国民健康保険の資格を取得するとき>

職場の健康保険をやめたとき、
または家族の健康保険の被扶養者から外れたとき

【手続きに必要なもの】

- 健康保険・厚生年金保険被保険者証資格等喪失連絡票
- 資格異動され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）

「認知症になっても安心して暮らすことのできるまちづくり」を目指して！

「認知症になったら、もう何もできなくなってしまうのではないか」そんな不安を抱えていませんか？いま世界中で「認知症」に対する考え方が大きく変わろうとしています。

令和6年1月に認知症基本法が施行され、認知症になったら何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりを持ちながら自分らしく暮らすことができるとする考え（新しい認知症観）が示されました。認知症の人も安心して暮らせる地域にするために、この新しい認知症観を一人ひとりが自分ごととして理解することが大切です。

「何かおかしい？」「もしかしたら…」と気づいたら、できるだけ早くかかりつけ医や地域包括支援センター等の相談機関に相談し、専門家の助言を受けることが大切です。また、町では認知症に関する様々な事業に取り組んでいますのでご参加ください。



認知症に関する事業について

- ・介護予防教室
- ・認知症カフェ事業
- ・認知症サポーター養成講座
- ・もの忘れ相談、成年後見制度相談会
- ・認知症初期集中支援チーム事業
- ・徘徊高齢者おかえり安心登録事業等

○介護や認知症に関する相談、事業の詳細に関するお問合せ先 地域包括支援センター（内線605）

認知症の相談窓口

地域包括支援センターは、認知症が疑われる人や介護に関する悩み、健康、生活に関する悩み等の相談窓口です。また、認知症地域支援推進員（※）を配置しています。「どこに相談するのがわからない」といったお悩みも、まずはご相談ください。

（※）認知症地域支援推進員とは、地域の実情に応じて医療機関・介護サービス事業所・地域の支援機関をつなぐ役割を担い、認知症の方やその家族を支援します。

令和8年度風しん抗体検査の助成について

風しんとは、風しんウイルスによる感染症です。妊婦さんが妊娠初期にかかる、心臓病、白内障、難聴など（先天性風しん症候群）の障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性があるため特に注意が必要です。

そこで、町では風しんを防ぐための抗体検査（血中に抗体があるか調べる検査）や予防接種の費用を助成しています。

対象者

最上町に住所を有する方で、

（1）昭和51年4月2日～平成7年4月1日生まれの妊娠を希望している女性と、その夫および同居家族（※夫と同居家族の方は年齢の指定はないが、妊娠を希望している女性の抗体価が低いことが判明した後の申請となる。）

（2）抗体が不十分な妊婦の夫および同居家族

（※ただし妊娠中の方及び妊娠している可能性のある方、過去に風疹抗体検査を受けている方、風疹に罹ったことがある方、予防接種を2回実施したことがある方は対象外となります。）

申請方法

（1）申請先 最上町健康センター（健康福祉課）

（2）申請に必要なもの

「印鑑・身分証明ができる書類（マイナンバーカード・運転免許証等）・母子健康手帳」

※対象者（2）に該当する方は、同居している妊婦が抗体不十分であることが証明できる書類も持参ください。

（3）申請期間 令和8年4月1日（水）～ 令和9年2月12日（金）

（4）抗体検査期間 令和8年4月1日（水）～ 令和9年3月31日（水）

※抗体検査期間は、抗体が不十分だった方は予防接種を含めた期間となります。

妊娠中に風しん抗体が不十分であった方

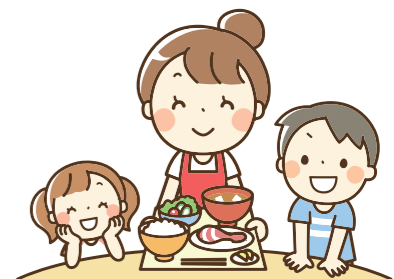
出産後、風しん抗体が不十分であったことが証明できる書類を持参し申請すると予防接種費用のうち5,000円を助成します。

○お問い合わせ先 健康づくり推進室（内線607）

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。令和4年県民健康・栄養調査の結果、食塩平均摂取量（20歳以上）は、男性11.6g、女性9.7gで、1日の食塩摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）をかなり上回っています。減塩することで、高血圧を予防し、脳卒中や心臓病などの病気になるリスクを下げます。漬物の量を半分にする、麺類のスープを半分残す、しょうゆやソースはかけずにお皿にとる、減塩の調味料を活用するなど、塩分を減らす工夫をしてみましょう。

最上検診センター（新庄市）会場の健診では、「推定食塩摂取量検査」を受けると、尿検査で1日あたりの塩分摂取量がわかりますので、ぜひご活用下さい。



郷土料理集「伝えたいもがみの味」好評発売中！！

1冊 1,000円（税込）

健康福祉課までお問合せ下さい。

○お問い合わせ先 健康づくり推進室（内線607）