

# 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から健康保険証を受けとった際は、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。

<p><b>●国民健康保険の資格を喪失するとき</b></p> <p>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</p> <p>【手続きに必要なもの】</p> <p>職場の健康保険証（保険証が変わった方全員分）または健康保険・厚生年金保険被保険者証資格等取得連絡票、資格異動される方のマイナンバーが分かるもの、印鑑など</p>	<p><b>●国民健康保険の資格を取得するとき</b></p> <p>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</p> <p>【手続きに必要なもの】</p> <p>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、印鑑など</p>
--	---

○お問い合わせ 医療介護保険室（内線609）

## こんなことでお悩みではありませんか？

- ・家族が閉じこもったまま出てこない…
- ・ひきこもった家族をどうしたらいいの？
- ・人と関わりたくない…
- ・親が亡くなったあとのことが心配…



「ひきこもり」は個人や家族の責任ではありません。また、国の調査では、ひきこもっている人の5割以上が「解決できないと思う」「うまく話せないと思う」などの理由から「相談したくない」と答えています。本人が自ら声をあげるのには難しい場合があり、本人に代わり家族や代理の方が相談することもできます。年代に関係なく相談を受け付けていますので、まずは相談すること、繋がることから始めてみませんか。

- ◆からだやこころの健康に関する相談◆
 

健康センター 健康づくり推進室（平日8:30~17:15）43-3117 ※保健師が相談に応じます。
- ◆生活費や家庭の相談◆
 

・生活相談 ・生活保護 ・家庭相談

健康センター 地域包括支援室（平日8:30~17:15）43-3117
- ◆生活や仕事の相談◆
 

・生活困窮者自立支援相談 ・就労準備支援 ・家計改善支援

生活困窮者自立支援センターもがみ（平日9:00~17:00）32-1585 新庄市堀端
- ◆子どものひきこもりの相談◆
 

・学習支援 ・子育て相談 ・家庭相談

教育文化課 学校教育室（平日8:30~17:15）43-2053

こども支援課 こども家庭支援室（平日8:30~17:15）43-2247
- ◆悩みを抱える若者の居場所・親同士の交流◆
 

フリースペースまちかどカフェたまりば（平日13:30~18:00、第1・第3日曜日9:00~18:00）

080-3144-3009 新庄市若葉町1番4号

# 「もっと元気になる講座」 山形大学医学部附属病院 研修医 井上志乃

## 健康管理は便通から

※令和5年10月24日（火）に行なわれた内容です

**み** なたさんは、便秘で困ったことはありませんか。便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を分量かつ快適に排出できない状態」のことです。回数が少ないだけで、すっきり排便できる場合は便秘と言いません。

放っておくと、痔や認知機能の低下、肌荒れの原因、排便時にいきむことで脳卒中、脳梗塞の引き金になる場合があります。便秘には数種類ありますが、今回は機能性便秘について詳しくお伝えします。

### 機能性便秘とは…

- ①直腸性便秘
 

習慣的に便意を我慢したり、下剤やウォシュレットを使いすぎてしまうことで起こります。直腸まで便がきても便意を感じにくくなります。
- ②弛緩性便秘
 

加齢や生活習慣の乱れにより、腸の運動が弱まることで便が運ばれにくくなり起こるものです。
- ③痙攣性便秘
 

ストレスなどが原因で腸が痙攣し、蠕動運動に連続性がなくなり便が運ばれなくなることで起こります。



### 便秘解消のため身近にできること

- ①生活習慣の改善
 

1日3食しっかり食べましょう。特に朝食は大切です。朝ご飯を食べることで体内リズムが整い、胃や腸が刺激されることで排便しやすくなります。また、トイレに行く習慣をつけることも大切です。朝食後、便意があってもなくてもトイレに行ってみましょう。そうすることで排便習慣が整いやすくなります。
- ②食事
 

便秘解消としてよく知られているのが食物繊維です。食物繊維には、便を柔らかくして出し

やすくする水溶性食物繊維と、水を含んで便のかさを増やし腸の動きを活発にする不溶性食物繊維の2種類があります。

水溶性食物繊維は、海藻類、バナナなどの果物、オクラ、里芋などねばりのある野菜に多く含まれます。一方、不溶性食物繊維はきのこ類、豆類、ごぼうなどの根菜、玄米などの穀物類に多く含まれます。その他に、玉ねぎやアスパラガスに多く含まれるオリゴ糖や、味噌・納豆などの発酵食品も便秘解消に良いと言われています。

また、水分摂取もとても大切です。1日に1.5~2リットルの水分が必要とされています。一度に大量に飲まずに、朝起きたらまずコップ一杯飲む、食事の際に必ず飲むなどこまめにとることを心がけましょう。

- ③運動
 

寝ながらできるものとして、腹筋があります。腹筋は便を出す力として大切です。10回程度を目安に無理のない範囲で腹筋運動を行ないましょう。座った状態でできるものとして腹式呼吸があります。背中を丸めながら、口からお腹の中の空気をしっかり吐き切ります。背筋を伸ばしてから、鼻から息を吸い込みます。呼吸は鼻から吸って口から吐くことを意識して行いましょう。また、おへその中心に大きく



**まとめ**

便秘は、つい軽く見てしまいがちな症状ですが、重大な病気につながることもあり、生活習慣や食事、運動など身近なところから解消・予防をしましょう。

「の」の字を書くように時計回りにマッサージをすることで、排便を促します。

**④トイレの姿勢**

「考える人」のポーズを意識してみましょう。まず前かがみになり、両肘は太ももか膝につけます。かかとをあげたり、台を置いたりして足をあげ、背中与太ももの角度をつけます。このようにすることで、直腸がますますになり、便が出やすくなります。