

～山形県保険者協議会第23回共同広報キャンペーン～

### 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。最上町で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際、生計が転出前の世帯主と同一のままである場合は、引き続き最上町で国保に加入することになります。(マル学といいません。)

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、健康センターで行なうことができます。

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、印鑑など

○お問い合わせ 医療介護保険室 内線609

### 要介護認定を受けた方の障害者控除について

令和5年12月31日において、要介護1から要介護5に認定された65歳以上の方で、障害者控除に該当する場合には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税等の申告をする際にこの証明書を添付することで、障害者控除対象者に認定された本人、その扶養家族が控除の適用を受けることができます。申請を希望される場合は、健康福祉課医療介護保険室までご相談ください。

と申請に来られる方の印鑑をご持参ください。障害者控除対象者認定は申請を受けた後、主治医意見書及び調査票をもとに判定します。

※家族の方が申請する場合、身分を証明するもの(個人番号カード、運転免許証等)が必要になりますのでお持ちください。

○お問い合わせ 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4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112件(令和3年度より15件減)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。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。

相談・通報窓口 地域包括支援センター 電話43-3117 内線602

身体活動や運動が不足していると…



# 死亡リスクが上がります



# 体を動かして

# 健康寿命


# 伸ばしませんか!?

## 毎日少しずつ始める「身体活動(体を動かすこと)」のポイント

### ■通勤時や職場で

- 歩幅を広くしたり、早歩きしたり…
- 意識的に階段を使う
- 休憩中に軽い体操をする
- 遠くのトイレを使う



### ■家事や自宅で

- 掃除、洗濯、炊事、庭の手入れなど、積極的に動く
- 歩いて買い物に行く、または離れた場所に駐車して歩く
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする
- 近所を散歩する

※安全のために… 誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがに繋がるので注意しましょう

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調がすぐれないときは無理をしない
- 病气や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談しましょう
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう

### 山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。