

# 国民健康保険(国保)の届け出をお忘れなく



こんなときは、必ず14日以内に住民生活課に国民健康保険の届け出をしましょう。

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に入るとき	他の市町村から転入してきたとき	転出証明書、印鑑
	職場の健康保険をやめたとき、又は被扶養者でなくなったとき	職場の健康保険をやめた、又は被扶養者でなくなった証明書(離職票、資格喪失通知書等)、印鑑
	子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
国保をやめるとき	他の市町村に転出するとき	保険証、印鑑
	職場の健康保険などに加入したとき、又は被扶養者になったとき	国保と職場の健康保険証(後者が未交付の場合加入したことを証明するもの)、印鑑
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証、印鑑
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書、印鑑

※上記のほかに「世帯主」と「手続きの対象となる方」のマイナンバーカード、又は通知カードと身分を証明できるものをお持ちください。

	こんなとき	届け出に必要なもの
その他	村内で住所が変わったとき	保険証、印鑑
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯が分かれたり、一緒になったとき	
	修学のため、別に住所を定めるとき	保険証、在学証明書、印鑑
	保険証を失くしたとき	身分を証明するもの、印鑑

※マイナンバーカード、通知カードと身分を証明できるものは必要ありません。

## やめる届け出が遅れると・・・

- 国保の資格がないのに手元に保険証があると、うっかりそれを使って病院にかかっけてしまいがちです。
- 届け出をしないと国保に加入し続け、知らないうちに保険税を二重に納めてしまうこともあります。





◆問い合わせ先 住民生活課 ☎341-8512

# 第2期大衡村食育推進計画

## ライフステージ別食育推進 総集編

第2期大衡村食育推進計画は、基本理念である「幼少期からの食べ物を大切にする心の育成」と「ライフステージ(年代)にあった健康的な食生活の実践」を達成するために、食育推進について乳幼児期から高齢期のそれぞれの年代について目標や取り組みポイントを紹介してきました。

食育は、生きる上での基本であり、「食べる力」すなわち「生きる力」を育むもので、それぞれの年代に合わせた食育が必要です。下記を見ながら、自分の年代の目標を確認しましょう。

<b>乳幼児期</b> (0～5歳) ・おなががすくリズムを知り、皆で食べる楽しみを知ろう ・いろいろな食品に親しみ、味覚などの五感を磨く経験しよう	<b>学童期</b> (6～12歳) ・食や健康への関心をもち、体験や学習を通して得た正しい知識に基づいて生活する力を身につけよう	<b>思春期</b> (13～18歳) ・健康や食への正しい知識と技術を習得し、自己管理する力を身につけよう ・食べる楽しさを知り、食への関心を深めよう
<b>青年期</b> (19～39歳) ・朝食を毎日しっかり食べよう ・野菜をもう1品食べよう 	<b>壮年期</b> (40～64歳) ・生活習慣病を予防し健康保持のため、自分に適した食事量を知る ・家庭料理や郷土料理などの知識を次世代に伝承しよう	<b>高齢期</b> (65歳以上) ・健康情報や知識の交換をするために人と多く関わらしましょう 

## ～すべての年代で共通して取り組みたいこと～

### 1 朝食を食べること

- ・朝食を食べると体温が上がることで代謝が上がり、肥満や生活習慣病の予防になります。
- ・毎日食べることで体も頭もすっきり目覚め、朝から元気に活動できます。

### 2 共食をすること

- ・家族や友人とコミュニケーションが取れ、楽しい時間を過ごすことができます。
- ・食に関わる知識や箸の持ち方・食べ方のマナーが身に付きます。

### 3 だしを利用すること

- ・素材の味や香りが活き、薄味でもおいしく感じるすることができます。
- ・だしに含まれる「うまみ」は食べすぎの防止になります。



◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253