

# 就職・退職・進学したら 国民健康保険と国民年金の手続きを

## 国保・年金

就職や退職、進学などをした方は、健康保険と年金の資格にご注意ください。

### 国民健康保険

#### 就職した場合

職場の健康保険加入後、国民健康保険の喪失手続きが必要です。

##### ◆届出先 市民課

##### ◆手続きに必要な物

新しい職場の被保険者証、国民健康保険被保険者証、印鑑

#### 退職した場合

職場の健康保険の資格がなくなるため、次のいずれかに加入することになります。

- ①職場の健康保険の「任意継続」
- ②配偶者等の健康保険の扶養
- ③国民健康保険

##### ◆届出先

- ①加入していた健康保険の事業所
- ②配偶者の職場
- ③市民課

##### ◆手続きに必要な物

加入していた健康保険資格を喪失したことを証明する書類、印鑑

#### 進学した場合

修学するためにほかの市町村へ住民票を移した方には、遠隔地被保険者証を交付します。

##### ◆届出先 市民課

##### ◆手続きに必要な物

在学証明書（平成25年4月以降のもの）、国民健康保険被保険者証、印鑑

※修学を終えた方は遠隔地被保険者証を返却し住民登録してある市区町村で国民健康保険に加入してください。

### 国民年金

職場の厚生年金（共済年金）の資格を喪失した20歳以上60歳未満の方は、国民年金加入の手続きを行ってください。

##### ◆届出先 市民課

##### ◆手続きに必要な物

厚生年金などを喪失したことを証明する書類、印鑑、年金手帳

**別世帯の方が代理で届出される場合**  
委任状と代理人の本人確認ができるもの（免許証など）が必要となります。

☎ 市民課（市役所1階） ☎88-8102

## 年金のお知らせ

### ①納付書での前納（1年・6か月）の 納付期限は4月末日です

国民年金保険料をまとめて先払い（前納）すると下記のとおり割引があります。4月上旬に送付される前納用納付書を使用してお支払ください。

（納付期限）4月30日（火）

	1年前納	6か月前納
納付額	177,280円	89,510円
割引額	3,200円	730円

### ②年金相談会場が変わりました

4月から福井年金事務所による出張相談所の開設場所が変わりましたのでご注意ください。

（開設場所）勝山市民会館  
（開設日時）毎月第2木曜日  
午前10時～午後3時30分

☎ 市民課（市役所1階） ☎88-8102  
福井年金事務所  
①国民年金課 ☎0776-23-4516  
②お客様相談室 ☎0776-23-4518

## 第6回 インタビュー



こせ整形外科 古瀬 久裕 院長

### みんなで守り、育てよう勝山市の医療！ ～整形外科医の立場から勝山市民の現状について～

#### ■勝山市で開業して

医師になって初めて赴任したのが勝山病院（現在の福井社会保険病院）でした。その後、北陸3県各地の医療機関で勤務しましたが、勝山市民は医療者に対して優しく好印象であったので、人生をかけるつもりで、勝山市で開業しました。今も勝山市で開業してよかったです。

#### ■診療を通して

高齢者が多いのは、腰痛やひざ痛です。農業・林業・繊維従事者で足腰を使う人が多いので、その影響も考えられます。

子どもに多いのはケガです。小・中・高校とスポーツが盛んですが、使い過ぎによるスポーツ外傷が多くなっています。体の成長する部分は、筋肉は強いが骨は弱いので、骨に負担がかかるため病気になるやすいのです。※オースグッド・シユラッター病（膝の骨が出っ張って痛む）、野球肩、野球肘など。

#### ■他医療機関との連携

入院が必要なときは、肩・手・膝などその部位の専門医がいる病院を選び、福井社会保険病院や市外の医療機関を紹介しています。福井社会保険病院へは、緊急性が高い人や遠くに通えない人などを中心に紹介しています。退院後は、私のところで治療を継続する人もいます。

#### ■病気を予防するために

高齢者に多い病気を予防するためには上手に体を使うこと、すなわち「無理をしない」ということです。また、痛みは体の赤信号、どこに異常があるかを示していますので、初めての痛みの際は必ず受診してください。

正座にこだわる人もいますが、正座がしにくいと感じた時は、椅子やベットの使用するなど、生活スタイルを変えることが膝を守ることもなります。子どもの病気を予防するためには、運動の前後に十分なストレッチを行うことです。筋肉がしなやかでないと骨に負担がかかってしまいます。また、痛みがあったら無理に続けられないことが大切です。痛みや体調が崩れたときは無理をしないで、出場する試合を調整することが長くスポーツを続ける秘訣でもあります。大人が子どもの休める環境を作ってあげることが、ケガを防ぐことに繋がります。

## エコ協通信

### 4月のエコ協活動

#### ●平成24年度「わがまち魅力醸成事業」報告会

3月24日(日)、すこやかで「平成24年度わがまち魅力醸成事業報告会」が行われ、一般事業の部20団体がこの1年間に取り組んだ事業の成果を発表しました。



各地区のまちづくり団体は、地域の山や町の遺産の環境整備が主な事業でした。今年度は、それらを市民に利用してもらえらるようなイベントの開催を期待しています。また市民団体は、商店街の活性化や勝山の情報発信、勝山の食材を使った特産品の開発など、多岐に渡って活動していました。これらの事業がいつか法人化し、エコ協から独立していくことを期待しています。

#### ●平成25年度「わがまち魅力醸成事業」提案募集

地域資源を活用したまちづくりを行う各地区団体や市民団体、勝山市民を元気にすることを目的に事業に取り組む若者グループ、地域で活動する女性グループ等からの幅広い提案を募集しています。

- ①一般事業の部
- ②新規チャレンジ事業の部

パワーアップの部

#### 受付期間

- ①4月30日(火)まで
- ②随時受付

#### 補助率

- ①助成対象経費が22万2222円以下の場合、20万円または助成対象経費の90%のいずれか低い方を上限とし、22万2223円以上の場合は、40万円または助成対象経費の80%のいずれか低い方を上限とする
- ②助成対象経費の総額または10万円のみならず低い方を上限とする

#### 申請方法

申請用紙に必要事項を記入のうえ、未来創造課へ提出してください。※申請用紙は、市のホームページまたは未来創造課で配布します

#### ☎ 未来創造課（市役所2階）

☎88-1115