高齢者·保険課 医療保険·年金係 ☎72-2101(内線322)

# 就職・進学などで健康保険の加入内容に変更があったときは

就職や進学などにより、国民健康保険(以下「国保」)の加入内容に変更があった方は、脱退等の手続きをする必要があります。14日以内に市役所高齢者保険課に届け出ください。

#### 現在学生用の保険証をお持ちの方

- ◇卒業後、他市町村に居住する場合は、脱退の届け出が必要となります。(居住地で 国保に加入することになります。) 卒業したことがわかる書類をご持参ください。
- ◇就職により社会保険に加入した場合は、脱退の届け出が必要となります。**就職先の健康 保険証**をご持参ください。
- ◇学生証の有効期限が平成31年3月までの方で、4月以降も引き続き学生の場合は、届け出が必要となります。**在学証明書または学生証の写し**をご持参ください。

#### 就学のために他市町村に転出される場合

◇親元である茅野市で国保に加入することができます。転出の届け出の際に入学のわかる書類・在学証明書 または学生証の写しをご持参ください。

#### 全ての届出(申請)の際に必要なもの

- ●世帯主および対象者全員の個人番号カードまたは通知カード
- ●本人確認書類(個人番号カードをお持ちの場合は必要ありません。)
  - ①次のうち1点 住民基本台帳カード(写真付きに限る)、運転免許証、運転経歴証明書(平成24年4月1日以降に公布されたものに限る)、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書
  - ②①をお持ちでない方は次のうち2点 健康保険証、年金手帳又は証書、社員証、学生証、預金通帳、 医療受給者証
- ●印鑑
- ●現在お持ちの国保の被保険者証

加入や脱退にはさまざまな場合がありますが、自動的に切替わりませんので、必ず届け出をしてください。 届け出が遅れると、次のようなトラブルの原因となります。

国保は、社会保障制度の一環として、国民皆保険制度の基になるもので、会社等を退職した場合や他の医療保険を脱退したときに加入することとなります。加入手続きが遅れても、資格は会社を退職した日の翌日あるいは茅野市に転入した日までさかのぼって加入となります。そのため、国保税もさかのぼって納めていただくことになります。

また、届け出が遅れると医療機関の窓口で医療費を全額自己負担しなくてはいけない場合や、社会保険加入後に国保の被保険者証を使用した分の医療費を返さなければならない場合があります。

国保の手続きでご不明な点については、医療保険・年金係へお問い合わせください。

# 第三者行為による保険診療は、届け出が必要です

交通事故など、第三者による行為が原因でけがや病気になった時の医療費は、原則として加害者が負担するべきものですが、届出をすることにより、国民健康保険(以下「国保」)の被保険者証を使用して医療を受けることができます。

その際には必ず高齢者・保険課の窓口で「第三者行為による傷病届」を提出してください。

この場合の医療費は、一旦、国保で支払いますが、後日、国保から加害者へ医療費の請求を行いますので、 まずは国保の窓口にご連絡ください。

国保への届出の前に示談を済ませると、示談後は国保が使用できない場合がありますので、必ず示談をする前に届出をしてください。

詳細につきましては、医療保険・年金係までお問い合わせください。



# 国民年金だより No.137

高齢者・保険課 ☎72-2101 医療保険・年金係 (内線 326) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

# 2019年4月から2020年3月の国民年金保険料は、月額16.410円です。

#### 国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の支えとなる老齢基礎年金のほか、加入中のけがや病気で障害の状態になった場合の 障害基礎年金、加入者が亡くなった場合の遺族基礎年金が設けられており、皆さんの生活を生涯にわた ってサポートします。国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくな ったり、年金そのものを受け取れなくなることがあります。

毎月の保険料は、日本年金機構から毎年4月の上旬に送られてくる「納付書」によって、金融機関(ゆ うちょ銀行を含む)またはコンビニエンスストアで納めていただくほかに、口座での引き落とし、クレ ジットカードでのお支払いが可能です。

#### 20歳の国民年金加入について

20歳以上60歳未満の日本国内にお住まいの方は、国民年金に加入することが義務付けられています。 20歳のお誕生日の前月末(1日生まれの方は前々月末)に、日本年金機構から国民年金加入のご案内が 送付されます。20歳になられた時点で、厚生年金保険に加入している方と厚生年金保険に加入してい る配偶者に扶養されている方以外は、国民年金への加入手続きが必要となります。

日本年金機構から送付された[国民年金被保険者関係届書(申出書)]に必要事項を記入し、お誕生日の前 日から14日以内にご提出ください。

口座からの引き落としをご希望される場合は市役所に「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」があ りますので、引き落とし口座の預金通帳と届出印をお持ちください。

保険料の納付が困難な場合は免除制度があります。学生の方は「学生納付特例申請書」に在学証明書(原 本)もしくは学生証のコピー(表面と裏面)を添付してください。学生以外の方は「保険料免除・納付猶予 申請書」を併せてご提出ください。

保険料を未納のまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。保険料を納めるか、 納付猶予(免除)や学生納付特例の申請を必ずしてください。

## 2019年度も「学生納付特例制度」をご利用される方へ

2018年に学生納付特例が承認された在学予定期間中の方には、日本年金機構から「学生納付特例申 請書(ハガキ形式)」が郵送されます。必要事項を記入し、返送していただくことにより、2019年度 (2019年4月~2020年3月)の申請を行うことができますので、在学証明書、学生証の写しを添 付していただく必要がありません。

※ハガキが届かなかった方や、在学される学校等に変更のある方は、申請が必要となります(在学 証明書または学生証の写しをご提出ください)。

2019年4月から

# 国民年金第1号被保険者の産前産後期間の保険料が免除となります!

- ○免除期間 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されま す。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民 年金保険料が免除されます。
  - ※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産を言います(死産、流産、早産された方を含みます)。
- ○対象者 国民年金第1号被保険者で出産日が2019年2月1日以降の方
- ○届出時期 2019年4月1日以降、出産予定日の6か月前から。

## 茅野市情報プラザ ~ICT講習会参加者募集のお知らせ~

#### 講座① 暮らしに役立つ パソコン! ~パソコン入力入門~

パソコンを始めたい方、楽に文字入力する方法を知りたい方へ。

The Contract of the Party Contract of the Cont		
中 88		
時間 間	開  催  日	
ケ後1時20公二,2時20公	ら /10(全) ら /14(小) ら /17(全)	
午後1時30分~3時30分	5/10(金)、5/14(火)、5/17(金)	

#### 講座② 暮らしに役立つ パソコン! ~仕事でつかえるタッチタイピング入門~

キーボードを見ずに文字入力するタッチタイピングを学びませんか?

	組	時 間	開催日	
	1組	午後1時30分~3時30分	5/21(火)、5/24(金)、5/28(火)	
	2組	午後7時~9時	3/21(人)、3/24(金)、3/20(人)	

## 講座③ 暮らしに役立つ スマホ! ~スマホ入力入門~

スマートフォンの文字入力について学びます。

時 間	開催日			
午後1時30分~3時30分	5/31(金)、6/4(火)			

募集人員 先着10名 (諏訪地域在住で全日程受講可能な方対象)

受講条件 講座① パソコンをお持ちで基本操作ができる初心者の方。

講座② パソコンをお持ちで基本操作ができ、ローマ字入力に支障がない方。

講座③ データ通信サービス付きスマートフォンをお持ちで基本操作ができる方。

**参加費用** 講座①·② それぞれ受講料1000円+テキスト代 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講座③ 受講料700円+テキスト代

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 講座① 4月2日(火)~4月24日(水)午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

講座② 4月2日(火)~5月15日(水)午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

講座③ 4月2日(火)~5月23日(木)午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

#### 申込方法

- 1. 電話でお申し込みください。
- 2. 申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認いたします。
- 3. 応募少数の場合は中止させていただく場合もありますので、ご了承願います。

申込·問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内 休館日:月曜日(月曜日が祝日・振り替え休日の場合は翌日) 臨時休館:4月6日(土)、4月29日(月)~5月6日(月)

# コラム

# 医療の現場から



# 節々の痛みについて~早期診断・治療を目指して~

諏訪中央病院 リウマチ膠原病内科 蓑田 正祐

関節リウマチを始めとするリウマチ膠原病疾患は「何らかの原因で自己の免疫が異常を来し、多くの臓器に炎症を持続的に起こす」疾患です。治癒を目指せないものの免疫学の進歩に伴い、約20年前から活動性を制御できる様々な治療薬が使用可能になり、早期診断・治療を導入することで、寛解(症状が軽減もしくは見かけ上、消失した状態)を目指せるようになりました。 当院は茅野・諏訪市唯一のリウマチ膠原病専門医(日本リウマチ学会専門医)が常勤する病院です。2015年4月から2018年11月の間、当院リウマチ膠原病外来を受診した患者さんのうち節々の痛みを訴える方は44%に上ります。関節炎を来すリウマチ膠原病疾患の早期診断・治療に寄与できればと思い、本コラムでは私が日々心がけている節々の痛みを訴える患者さんへの診察ポイント①~④についてご紹介させて頂きます。

①【痛みの場所の確認】まず痛みの訴えのある場所を確認します。大事なことは異常部位が「関節かそれとも関節以外(皮膚・骨・筋肉・筋)なのか」です。痛みの場所を指で示してもらい痛みの部位が関節か、関節外かを大まかに把握します。腫れていないか、赤くなっていないか、熱を持っていないか、圧痛がないかも同時に評価します。

②【関節可動時痛】次に関節の評価をします。「関節」の異常であれば、関節を自分で動かしても、他人が動かしても痛みますが、関節以外の異常であれば、自分で動かした時は痛くても、他人が動かした時は痛みがないことが多いです。また関節の異常であれば、どの方向に関節を動かしても痛みますが、関節以外の異常であれば、一定方向に動かした時だけ痛むことが多いです。

③【非炎症性なのか炎症性なのか】関節の異常と判断できたら、感染症やリウマチ膠原病疾患などの「炎症性」由来か、捻挫・使いすぎ・加齢性変化などの「非炎症性」由来かを判断します。炎症性は、朝起床時など動かし始めが最も痛く、使用していると徐々に改善することが多いです。30分以上持続する場合は炎症性である可能性が高いです。非炎症性は、その逆となります。血液や超音波などの検査を用いて炎症所見の有無を参考にします。

④【経過観察】上記判断項目や一回の診察だけで明確に診断できない場合もあり、経過も踏まえ、総合的に判断します。

本コラムを読まれ、炎症性の関節痛かもと思われた方は一度かかりつけ医師もしくは当院初診外来等に御相談下さい。

	炎症性	非炎症性	
疾患名	ウイルス感染症	変形性関節症	
	関節リウマチなど	など	
関節が熱を持っている	はい	いいえ	
関節表面の皮膚が赤みを帯びている	はい	いいえ	
他人に関節を動かしてもらっても痛む	はい		
関節をどの方向に動かしても痛む	う痛む はい		
朝がつらい(30分以上持続する)	はい	いいえ	
動かしていると調子良い	はい	いいえ	
※各項目を総合的に評価し、判断することが大事			

20

# 地域計ごし協力隊が行く! Vol.13

# 茅野の冬の風物詩!寒天畑見学ツアーが人気です!

1~2月は、茅野市では昼間の気温でも氷点下を下回ることもある極寒の季節。この時期の茅野の風物詩は、畑いちめんに寒天を干す、寒天の天日干しの風景です。

海藻からつくる寒天が、海のない茅野市の名産 なのは不思議な気がしますが、その秘密は茅野 の気候にあります。冬によく晴れて寒い気候は、 天日干しにして「フリーズドライ」させてつく る寒天にぴったり。

江戸時代に京都からその技術が持ち込まれて以 降、茅野では寒天製造の技術が脈々と受け継が



れてきました。今では、機械を使わずに天日で乾燥させてつくる「天然棒寒天」の生産量は茅野市が日本一。

ところが、人手不足や、機械で乾燥させる方法などに押されて、茅野市の寒天業者は減る一方。茅野の自然の恵とも言うべき伝統産業をこれからも残していきたい。そのためにも、寒天のことをみんなにもっと知ってもらいたい!

ちの観光まちづくり推進機構では、「生産者とめぐる白銀の寒天畑ガイドウォーク ~ヘルシーでク



リアな寒天のヒミツ〜」と題して、寒天の工場や寒天畑(干し場)を見学し、寒天料理の試食をしたり、実際に寒天畑に寒天を干す「天出し」の作業を体験したりすることができるプログラムを販売しました。

寒天事業者である有限会社イリセンの社長の茅 野文法さんにご協力いただき、社長のガイドで めぐる贅沢なプログラム。

テレビや新聞、Webといったさまざまなメディアに取り上げられたこともあり、全8回開催したプログラムは、毎回盛況でのべ100名を超える参加者になりました。

#### 【参加者の声】

普段なんとなく食べている寒天が、こんなにたくさんの工夫と苦労でできていたなんて知らなかった。

棒寒天の工夫がよくわかり、寒天を生活に取り入れてみたいと思った。

もっと若い方にもアピールして知ってもらえるようにしてほしい。

そしてなんと! うれしいことに、このプログラムをきっかけに寒天作業の仕事に採用された方まで。茅野の暮らしの中にある「地域資源」を探し出して磨き上げ、広く伝わるようにしていくことで、それが100年先にも続いていくことをめざす。わたしたち地域おこし協力隊が進める、「観光まちづくり」の芽が、少しずつ育ちはじめています。

#### お問い合わせは

ちの旅案内所 Tel: 0266-73-8550 Mail: ask8@chinotabi.jp Web: chinotabi.jp