



～今回のテーマ：健康保険の切り替えについて～

就職や退職で社会保険に加入・脱退する場合は、「健康保険（国保、社会保険等）の切り替え」が必要となります。万が一忘れてしまった場合は、医療費が全額自己負担になってしまいます。

加入・脱退の際は忘れず手続きをお願いします！！

○ 国保加入・脱退の手続きはいつ、どこでできる？

健康保険の切り替わる日から14日以内をお願いいたします。

14日を過ぎても手続きはできますが、資格確認書が手元にない状態や、国保と社会保険等の二重加入になってしまう等の問題が発生しますので、早めの手続きをお願いいたします。役場保健福祉課国保医療係で受け付けています。



○ 国保加入手続きには何が必要？

- ①社会保険団体（もしくは勤めていた会社等）から発行される資格喪失証明書（健康保険の資格喪失日、もしくは退職日がわかる書類であれば他の書類でも可）
- ②マイナンバーのわかるもの

会社等によっては、資格喪失証明書は申し出をしないと発行されない場合もありますので、資格喪失が分かった時点で担当の方へ確認することをオススメします。

○ 国保脱退手続きには何が必要？

- ①加入した社会保険等の資格確認書またはお知らせ書（扶養があれば、扶養者全員分必要）（健康保険の加入日が分かれば、他の書類でも可）
- ②使用していた国民健康保険証（または資格確認書）
- ③マイナンバーのわかるもの

会社に就職した等、社会保険等へ加入した場合は、以上のものを持参のうえ手続きをお願いします。会社等では国保の脱退手続きはしてもらえませんので、ご自身（またはご家族等）で手続きをする必要があります。

マイナ保険証をご利用ください

従来通り切り替えの手続きは必要ですが、マイナポータルでの再度の登録や変更は必要ありません。手続き完了後、情報が反映され次第、新しい資格確認書の発行を待たずにマイナンバーカードで受診することができます。また、マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定証の申請手続きをしなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

加えて、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となっています。

【 国保医療係からのお知らせ 】

☆国保の学生特例（マル学）制度について☆

国民健康保険では、親元から転出した学生の方を対象に「学生特例（マル学）」制度があります。これは、国保の制度上、転出後に転出前の市町村の国保へは加入することができませんが、学生のまま転出した場合は、転出前の世帯主の国保に引き続き加入することができるものです。

なお、学生特例を受ける場合は、学校の在学証明書や学生証など学生であることを証明するものが必要となります。

詳しくは、下記担当まで連絡をお願いいたします。



☆生活習慣病と特定健診について☆

40～50 歳代の方は特に見てほしい！

本紙では1年間生活習慣病について掲載してきました。生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」であり、発症しても自覚症状が少ないのに、命の危険を伴う危険な病気が多いこともご理解いただけたかと思います。

そして特定健診とは「40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病予防のためにメタボリックシンドロームに着目した健診」です。特定健診は生活習慣病予防のための健診のため、より効果的に対策をとることができます。

1年に1回、1時間程度で終わる健診を受けるだけで、健康的で安心した生活を続けることができますので、是非とも受診してください。

今年の特定健診は3月31日まで、所定の医療機関に予約することで受けられます。まだ受診されていない方は、今からでも遅くありませんのでご予約ください。その他何かありましたら下記へお問い合わせください。（※会社等へお勤めの方は、お勤め先へお問い合わせください。）



健康は若いうちからの積み重ねが大事！

【お問い合わせ先】

保健福祉課 国保医療係 電話：85-4804（直通）



令和7年度 介護予防事業のご案内



◆木曜体操事業◆

日 程： 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分
(初回 令和7年4月3日)

対象者： おおむね65歳以上の方

場 所： 町体育館

内 容： 全身を使った体操など

参加費： 4ヵ月2,000円
(4月、8月、12月の第1木曜日に集金します)



健康運動実践指導者
齋藤 良子 先生

◆ピピリハけんこう体操事業◆

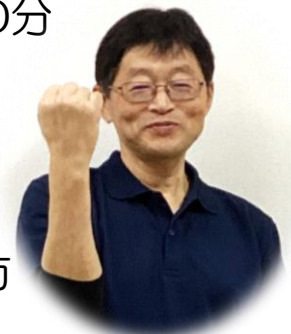
日 程： 毎週水曜日 午前10時00分～11時30分
(初回 令和7年4月2日)

対象者： おおむね75歳以上の
身体に不安がある、転倒の心配がある方

場 所： 福社会館 第1和室

内 容： イスに座って行うリハビリ体操など

参加費： 4ヵ月2,000円
(4月、8月、12月の第1水曜日に集金します)



森山病院 理学療法士
小林 浩 先生 他

体験利用
受付中!

■窓 □ 地域包括支援センター(役場保健福祉課内) 電話85-2112
■申込み期限 令和7年3月14日(金) ※期限後も随時受け付けます。

比布町一般介護予防事業利用申請書

比布町長 様

年 月 日

申請者 住所 比布町
氏名
電話 ()
携帯電話番号

比布町一般介護予防事業を利用したいので、次のとおり申請します。

氏名		生年月日	年 月 日 (歳)
希望する事業 (希望する事業に○ をつけてください。)	1. 木曜体操事業		
	2. ピピリハけんこう体操事業		
かかりつけ医療機関		診断名	
緊急時連絡先①	氏名 :	利用者とのご関係 ()	
	固定電話 : (自宅)	(勤務先)	
	携帯電話 :		
緊急時連絡先②	氏名 :	利用者とのご関係 ()	
	固定電話 : (自宅)	(勤務先)	
	携帯電話 :		

※緊急時連絡先は可能な限り親族の方の日中連絡のとれる連絡先をご記入ください。

同意欄
私は、上記事業への参加に伴い町へ提供する個人情報、関係者間で情報共有することに同意します。
年 月 日
氏名

【町使用欄】
事業開始日 令和 年 月 日

まなびっふ

比布町教育委員会生涯学習広報紙



令和7年



3月

発行 比布町教育委員会(TEL)85-2262



1月28日 交通安全マスコットづくり



「まち」の最新
情報はこちら



3月 ギャラリー作品展示のお知らせ

遊湯ギャラリー

図書館ギャラリー



高野 正行

写真展

碓井 利子

洋服リメイク展

展示期間: 2月28日(金)~3月27日(木)

文化連盟芸能発表祭・作品展示会のお知らせ

令和6年度文化連盟芸能発表祭・作品展示会を下記のとおり開催します。

○ 日時 令和7年3月16日(日) 午前10時00分から

○ 場所 改善センター 【芸能発表】多目的ホール 【作品展示】1Fロビー



編集長 ヒラマツ



白寿大学新入生募集！！

白寿大学は、60歳以上の町民であればどなたでも楽しく学べる生涯学習の場です。講義、社会見学や楽しいクラブ活動(書道・郷土研究・写真・健康・パークゴルフ・絵手紙)もあります。令和6年度は、切り絵体験や科学実験、コンサートなどの講義を行いました。また、社会見学ではエスコンフィールド、三井アウトレットパークに訪れました！

教育委員会にある「入学申込書」に必要事項を記入し、お申し込みください。

※クラブに所属する場合は会費1,000円を添えてください。(所属しない場合は無料)



切り絵体験



科学実験



コンサート



社会見学

ぴぴボラバンク募集についてのお知らせ

ぴぴボラバンクは、「得意なこと・できること」をもった方々に会員登録してもらい、地域や学校などから依頼があったときにお手伝いをお願いするものです。どんなことでも構いません。無理をせず、「できること」を「できるとき」にお手伝いください。皆さんのお申込みをお待ちしております。

○「できること」の例

- 工作、料理、手芸、読み聞かせ、絵画、農業体験等

○お申込みについて

- 教育委員会にある「登録申込書」に記入し、提出してください。



白寿大学第10回講義のお知らせ

下記の日程で開催します。学生の皆さんはご出席ください。

日時：3月19日（水）午前10時～
場所：福社会館 大講堂
内容：津軽の香りとおぼんの歌
講師：菅野孝山 琉 菅野 博孝 氏
菅野 琴音 氏



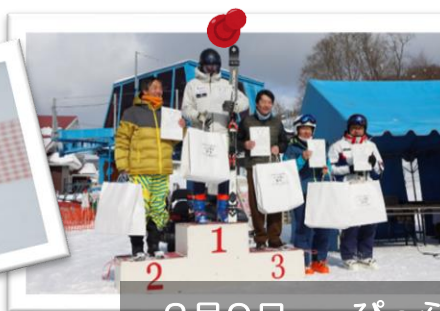
ぶっくんシアター開催のお知らせ

大きなスクリーンで映画を見ましょう。
図書館窓口または電話にて予約を受付けます。
作品名については図書館へお問合せください。

日時：3月27日（木）午前10時～正午
場所：図書館 視聴覚室
申し込み：図書館（Tel 85-3354）

比布アドベンチャーズ終了！

2月16日（日）に比布アドベンチャーズを開催しました。参加した子供たちは、ガイドの清水さんが所有している町内の山林で焚き火おこしやかまくらを作り、昼食に豚汁を食べました。昼食後は、そり遊びやトンネルを作って、広大な冬の自然を存分に楽しんでいました！



2月9日 ぴっぴスキー場 GS 競技大会

融雪期の事故防止

3月に入ると雪解けが進み、屋根からの落氷雪による事故が起きやすくなりますので、軒下などに近づかないようお願いします。
また、除雪機での作業時に下敷きになる、衣服を巻き込む、エンジンをかけたまま雪詰まり作業をし、怪我するなどが懸念されますので注意をして下さい。



マイナ免許証運用開始

3月24日からマイナンバーカードが運転免許証として利用できるようになります。

運転免許試験場と警察署交通窓口において対応可能となります。

詳しくは、駐在所までお問い合わせ下さい。



交通事故防止

JR比布駅前の一時停止のあるT字交差点で、きちんと停止しない車があり、交通事故にあいそうになった方がいます。

交差点では、必ず一時停止、左右の安全確認をして交通事故をおこさないようにして下さい。



令和7年度 北海道警察官

～受付期間～
令和7年
3月1日(土)～3月31日(月)
17:00まで

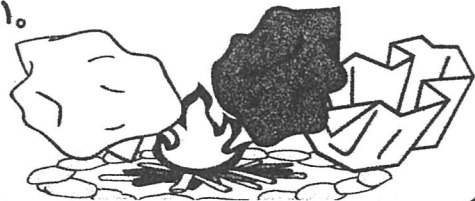
募集

北海道警察 採用センター
TEL 0120-860-314

4月27日(日)

ゴミ焼きはダメです

ゴミ焼きは犯罪です。ゴミは比布町のゴミ出しルールを守ってゴミ収集場所に捨てるようにして下さい。



発行～比布駐在所 TEL 85-2225・蘭留駐在所 TEL 85-3139

比布町は、だまされなひ！ 110番で 諒察退治！！