

# 春季道路愛護を実施します

令和8年4月19日（日） 午前8時から

（延期の場合：令和8年5月17日（日） 午前8時から）

※ 原則として雨天決行ですが、雷などの荒天のときは延期する場合があります。

※ 延期の場合は、当日午前7時頃に防災無線と榛東村公式LINEでお知らせします。

- 活 動 内 容 道路愛護活動は、地域住民が主体となって、日常使用している道路の美化と安全を図り、きれいなまちづくりに資することを目的として実施するものです。
- 作 業 区 域 村内一円
- 作 業 内 容 路面の清掃  
路肩の除草  
側溝の清掃  
交通の支障となる竹木の枝切り  
カーブミラー、ガードレール周りの清掃 など
- 土砂等の処理
  - ・ 土砂に混入しているゴミ類は、可能な限り分別してください。
  - ・ 土砂や草などは、中学校の西側の村有地に搬入してください。
- お 願 い
  - ・ 清掃などの作業に必要な道具は、ご自身で準備してください。
  - ・ ご自身と周囲の安全を十分に確保した上で作業してください。
  - ・ 現場状況に応じて、安全対策を講じた上で作業してください。

道路愛護に関するお問い合わせは

榛東村役場建設課 TEL0279-26-2609まで

# 事業主のみなさま、 職場の健康保険事務担当のみなさまへ

退職や入社で、従業員の方の健康保険資格に異動があったとき、またはその被扶養者の資格に異動があったときは、国民健康保険（国保）にもその方の届け出が必要です。

そのようなときは、すみやかに **国保への加入、脱退の届け出をされるように従業員の方にご連絡いただくとともに、退職時は職場の健康保険の資格の喪失が確認できる書類（社会保険離脱証明書、資格喪失証明書等）の発行をお願いいたします。**



**従業員の方が  
入社したとき・やめるとき  
お願い**

**保険の二重加入を防ぐために**

入社したとき	やめるとき
資格確認書または資格情報のお知らせの発行に時間がかかる場合は <b>資格取得日がわかる証明書の交付</b> <small>※マイナンバーを利用した情報連携により、交付が必要でない場合もあります。</small>	<b>職場の健康保険の資格の喪失が確認できる書類（社会保険離脱証明書、資格喪失証明書等）の発行</b> <small>※マイナンバーによる情報連携に反映されるよう、すみやかに従業員の資格異動について協会けんぽ、健康保険組合等へ届け出てください。</small>

## 職場の健康保険と国民健康保険（国保）

職場の健康保険に入っている人や75歳以上（一定の障害がある人は65歳以上）で後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除くすべての人は、いま住んでいる市町村の国保に加入することになっています。（これを「国民皆保険制度」といいます。）

ところが、職場をやめて健康保険の資格がなくなったのに国保へ加入届けをしなかったり、逆に入社して健康保険の資格ができたのに国保への脱退届けをしなかったり（二重加入）することがあります。

これらの届け出が遅れると、その間の保険給付が受けられなかったり、職場の健康保険と国保の両方に保険料（料）を支払うことになってしまったりしてしまいます。健康保険の資格に異動があったときは、すみやかに届け出をすることが大切です。

**国民皆保険制度とは…**

わたしたちは、いつ病気になったり、ケガをしったりするかわかりません。いざというとき安心して医療が受けられるように、すべての人は、いずれかの健康保険に必ず加入しなければなりません。これを**国民皆保険制度**といいます。

## Q & A 職場をやめたとき

**Q 職場をやめたら、健康保険はどうなるのですか？**

**A** 健康保険は、すべての人が必ず加入しなければなりません。そのため、次の4つのうち、いずれかの手続きをする必要があります。  
また、資格がなくなった健康保険証、資格確認書または資格情報のお知らせは使用できません。\*1

- 国民健康保険に加入
- 再就職先の健康保険に加入
- 今まで加入していた健康保険の任意継続（2年間）[一定の条件が必要]
- 家族などの加入している健康保険に被扶養者として加入

\*1 保険者によって、使用できなくなった健康保険証、資格確認書または資格情報のお知らせの返却を求める場合があります。

**Q 国民健康保険（国保）への加入には、届け出が必要ですか？**

**A** はい、必要です。  
こちらの手続きは、市町村国保担当窓口で行えます。手続きには

- ① 職場の健康保険の資格の喪失が確認できる書類（社会保険離脱証明書、資格喪失証明書等）
- ② マイナンバーカード（または「通知カード\*2」と「顔写真付き本人確認書類」）が必要ですので持参してください。

※ 上記手続き（届け出に必要なもの）は、市町村によって異なる場合があります。詳しくは市町村の国保窓口にお問い合わせください。

\*2 通知カードは令和2年5月25日に廃止となりました。ただし、通知カードに記載されている住所・氏名などが住民票と一致している場合に限りマイナンバーの証明をすることができます。

# 職場の健康保険に加入していて、会社などを 退職・転職されたみなさまへ

会社などを退職したとき、健康保険の切り替えの手続きをしないでいると、今まで加入していた健康保険の給付が受けられずに全額自己負担となってしまうことがあります。そのようなことにならないよう **国民健康保険への加入の手続きは、すみやかにいきましょう。**



## 退職・転職したとき

(退職してから日にちを空けずに) 他の職場に再就職する人	再就職先の健康保険の被保険者となります。 ※ただし、再就職先で健康保険に加入しない場合は、国民健康保険への加入手続きが必要です。
職場の健康保険を継続したい人	一定の条件を満たせば任意継続(2年間)ができます。
扶養家族になる人	家族が加入している健康保険の被扶養者となります。
自営業を営む人	国民健康保険への加入手続きが必要です。
再就職しない人	
退職してから再就職までに日にちが空く人	

※75歳以上の人(一定の障害がある人は65歳以上)は、後期高齢者医療制度の対象となります。  
※加入する健康保険により、保険税(料)の金額が異なります。詳しくは各保険者にお問い合わせください。

## ●国民健康保険に加入していて、就職したとき

就職したとき、健康保険の切り替えの手続きをしないでいると、保険税(料)の過払いをしてしまうことがあります。

職場の健康保険に加入する人	国民健康保険からの脱退手続きが必要です。
---------------	----------------------

## 国民健康保険(国保)への

### 加入の手続き

国保に加入するには、届け出が必要です。届け出が遅れると、さかのぼって保険税(料)を支払ったり、医療費を全額自己負担したりしなくてははいけなくなります。



### 届け出の方法

退職した日の翌日(国保の資格は、この日から発生)から**14日以内**に、本人がお住まいの市町村の国保窓口へ届け出てください。

### 届け出に必要なもの

- ①職場の健康保険の資格の喪失が確認できる書類  
(社会保険離脱証明書、資格喪失証明書等)
- ②マイナンバーカード  
(または「通知カード\*」と「顔写真付き本人確認書類」)



※国民年金の加入手続きを同時にするときは、年金手帳も持参してください。  
「職場の健康保険の資格の喪失が確認できる書類」については、退職された会社(事業所)へお問い合わせください。

\*通知カードは令和2年5月25日に廃止となりました。ただし、通知カードに記載されている住所・氏名などが住民票と一致している場合に限りマイナンバーの証明をすることができます。

### 脱退の手続き

国保を脱退するには、届け出が必要です。届け出が遅れ、**国保の資格で受診してしまうと、国保分の医療費をあとで返さなくてはいけなくなる場合や、健診費用を後日負担していただく場合があります。**



また、届け出をしないと、保険税(料)を二重に請求されてしまうことになります。

### 届け出の方法

職場の健康保険に加入した日の翌日(国保の資格は、この日からなくなる)から**14日以内**に、本人がお住まいの市町村の国保窓口へ届け出てください。

### 届け出に必要なもの

- ①国保の資格確認書または資格情報のお知らせ
- ②勤務先等から交付される資格確認書  
または資格情報のお知らせ
- ③マイナンバーカード  
(または「通知カード\*」と「顔写真付き本人確認書類」)

上記手続き(届け出に必要なもの)は、市町村によって異なる場合があります。詳しくは市町村の国保窓口にお問い合わせください。

出 演

高畑 淳子

剛力 彩芽

松下 由樹

水野 勝彦

西村まさ彦

石橋 蓮司

藤原 紀香

大村 崑

凰 稀かなめ

長塚 京三

橋爪 功

脚本・監督  
香月 秀之

入場無料  
申込不要

先着  
500名



©2024年「お終活 再春」製作委員会

2026年3月22日 日 10:30~ (開場 10:00/上映時間1時間58分)

吉岡町文化センター  
大ホール (吉岡町下野田472)

定員: 500名 (先着順)

※定員に達した場合は、入場をお断りさせていただきます。ご了承ください。

対象: 渋川市・榛東村・吉岡町に在住、在勤の方

同日開催

ハッピーエンディングノート書き方講座

3月22日(日) 9:10~9:40 吉岡町文化センター2階研修室

参加費無料/申込不要/定員60名/エンディングノート差し上げます

【問合せ】 渋川地区在宅医療介護連携支援センター TEL 0279-26-3990 (9:00-17:00/ 土日・祝日除く)



## お父さんが認知症！？ 大原家は一体どうなる？

《あらすじ》大畑千賀子（高畑淳子）、真一（橋爪功）の一人娘亜矢がいよいよ結婚目前！喜びあふれる大原家だが真一の認知症疑惑が…。

その一方で千賀子は終活セミナーで聞いた「再春」という言葉に触発され、シャンソン歌手としてステージに立つため大張り切り。しかし、コンサート目前に開催が危うくなり…。

## 【再春】もう一度、 青春時代の夢に挑もう！

パワーアップした第2弾のテーマは【再春】。幼い頃や青春時代の夢や憧れ。仕事や子育てが一段落し、これからの自分の人生を楽しく豊かに過ごすために、再び夢にチャレンジするなら、今！自分自身の生前整理をすることだけでなく、**これからの人生も楽しむ**。それもまた終活なのです。（お終活 再春 映画チラシより抜粋）

吉岡町文化センター周辺案内図



## 吉岡町文化センター 駐車場・バスについて

駐車台数に限りがあります。乗り合わせの上、ご来場くださいますようお願い申し上げます。

### ■バスのご案内

関越交通バス高崎渋川線  
下野田下車徒歩3分

### 【主催・問合せ】

渋川地区在宅医療介護  
連携支援センター

TEL 0279-26-3990

(9:00-17:00/ 土日・祝日除く)



# ささえあい♡夢通信

発行：榛東村社会福祉協議会 〒370-3503 榛東村新井507番地3 TEL55-5294

こんにちは生活支援コーディネーターです！

令和7年も酷暑となった夏でした。今冬も大寒波の襲来。異常気象は長期的な地球温暖化の傾向と一致しているそうです。この異常気象は、北極圏で30℃越えの観測やシベリア、アメリカ南西部で記録的な高温や記録的豪雨など、日本だけでなく世界の各地でニュースになっています。

これからの日本の四季は元に戻らないのでしょうか。この変化が一時的なものでなくなるのであれば、異常となっている季節に対して「適応」して行くことが必要になってくるのでしょうか。

これからの予測値をみると、ドカ雪、竜巻、凶作風、梅雨の長期化、集中豪雨、灼熱期、秋の蚊の増加、台風強暴化、紅葉消滅等々があげられていました。今後は、これらの異常気象が標準化されていき、「いつもの日本の四季（季節）」と認識されていくのかも知れませんね。

体調を崩しやすい環境ですが、これからも健康に注意して、**自立した生活**を維持して行きたいですね。

(生活支援コーディネーター 千明)



おぼえていますか？

『健康寿命』と『社会参加』  
『社会参加』と『地域活性』

以前この通信で「**社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いそうです**」とお伝えしました。前より、家にこもる事が少なくなりましたか？夏の暑さが強すぎて「涼しい所へ避難したい」と思っても、避難出来るところが徒歩圏内にないため、結局「家にこもっているよ」なんて声も聞こえてきましたが、この夏は如何だったでしょうか。今はどんな生活をされていますか。

以前にもお伝えしたことですが、外に出ておしゃべりをしたり、活動に参加したり、心も体も健康になる社会参加は、日常生活の様々な取り組みの中でも、とりわけ大切とされています。自分のペースをつくりながら実践し、健康効果を持続させていきましょう。

1日1回以上は外出を！

週1回以上は、知人と交流！

月1回以上は楽しく活動参加

閉じこもりを防ぐために

孤立しないために

健康効果を出すために



自分らしい生活を続けるために年齢とともにふれあう舞台を変えて行きましょう

年齢を重ねると、体力が落ちて仕事を続けられなくなったり、要介護になって趣味の時間を持たなくなったり・・・どうしても体は衰えていくものです。健康度に応じてふれあいの舞台を変えながら、いつまでも、**切れ目なく社会参加を続けていくことが大切になっています。**



挑戦は、新しい扉を開くきっかけ！

「まずはやってみよう！」から始めてみました

誰でも集まれる「誰でもカフェ カタリバ」開催しています！

令和7年1月から開始。5月から毎月開催しています。

10:00～15:00の5時間開放しています。好きな時間に来て頂き、それぞれに皆さんとの交流を楽しんで頂いてお帰り下さっています。

- ◇ 乳幼児から高齢者まで、おしゃべりの場所として、情報収集・相談の場所として誰でも自由に活用していただく場所です。お茶を飲みながら、ただ取り留めのない会話をして、「またね」と次の再会を約束する・・・自然に見えない絆が強くなり、お互いを気にかけて合う「お互い様の関係」ができるかもしれません・・・何よりもご自身の健康促進・介護予防に繋がります。

ささえあい協議体は、そんな「居場所」を作りたいと考え、この居場所の実施を決めました。



榛東村地域ささえあい協議体です！

～地域に支え合いの輪を広げていくために～

継続は力なり！

これからもきっかけづくりを続けていきます

- ◇ 少子高齢化や様々な環境の変化等、私達のこれからは、担い手となる働き世代の不足で、多様な分野で人材不足となっています。地域に出て色々な人と交流してみると、地域でのお互い様の関係を広げ、助け合っていくことで補えることもあると気づくことができます。是非地域に目を向けてみて下さい。

お互い様のきっかけ塾の開催

令和元年から開催。年間2回以上の開催(今年度は5回開催)を目標に、地域の人々が知り合うきっかけづくりの場となるような、多様な内容の講座を開催し、興味のある講座にご参加いただくモノです。



住民支え合いマップづくり  
福祉避難所避難訓練参加



災害などの有事に備え、日頃の支え合いを大切に地域支援者の一員として自分の地域に参加し支援のための情報共有をおこなっています。