

知ってください、 国保のこと。

私たちの健康を支える国民健康保険制度

国民健康保険（国保）は、病気やけがをしたときに、誰もが安心して治療を受けられるよう、みなでお金を出し合って支え合う制度です。国保の健全な運営のために、医療費の節減に協力ください。

◎問い合わせ 保険年金課 ☎ 23-2127

国保に加入・脱退するとき は届け出が必要です

国保は、健康保険制度の一つで、職場の健康保険（社会保険など）や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き、全ての人が加入する保険制度です。

国保に加入または脱退するときは、手続きが必要です。次に該当する場合は、14日以内に保険年金課または、各総合支所市民生活課、各地区市民センターに届け出てください。

○国保に加入

- ・他の市区町村から転入したとき
- ・職場の健康保険をやめたとき
- ・国保に加入している人で、子どもが生まれたとき

※職場の健康保険などに加入している人は、国保への加入は不要

○国保を脱退

- ・他の市区町村に転出するとき
- ・他の健康保険に加入したとき
- ・生活保護を受給し始めたとき
- ・死亡したとき

届け出が遅れると

届け出が遅れると、保険証が発行されないため、医療費を全額自己負担することになります。また、他の医療保険に加入したときに脱退の届け出を怠ると、保険税（料）を二重に支払う可能性があるため、必ず届け出てください。

なお、市内で転居して住所が変わった場合や、世帯主が変更になった場合も届け出が必要です。

医療費節減に協力ください

医療費が増えると、国保から病院へ支払われる医療給付も増えます。

給付増額分を補うために保険税が引き上げられる可能性がありますので、次のポイントを参考に、医療費節減に協力ください。

○医療費節減のポイント

- ・生活習慣を見直し、適度な運動・栄養・休養をバランス良く取る
- ・病気の早期発見と早期治療のため、定期的に健康診断を受ける
- ・休日・時間外診療は、緊急時などやむを得ない場合を除き控える
- ・かかりつけ医や薬局を持つ
- ・価格が安く、同じ効果が見込まれるジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用する



topic

トピック

新型コロナウイルス感染拡大に関する支援策

国民健康保険税の納付猶予制度

●対象 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、収入が減少し、納期限内の納付が困難な人

●対象となる期間 令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する未納の保険税

●期間 納期限から原則1年以内

●申請手続きなど 申請書のほか、収入の状況が分かる資料が必要

問 保険年金課 ☎ 23-7144

国民年金保険料の免除の臨時特例

●対象 令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染拡大の影響により、国民年金保険料免除の基準適用相当程度まで、所得の低下が見込まれる人

●適用期間 令和2年2月分の保険料から
※詳しくは、市ホームページまたは、保険年金課に問い合わせください

問 保険年金課 ☎ 23-2629

6月23日(火)～29日(月)は 『男女共同参画週間』

市が実施した「男女共同参画社会づくりのための市民意識調査（平成28年度）」では、家庭において、「妻のみ」「主に妻」とする割合が高い役割に、「掃除や洗濯などの家事」（73・5割）、「子どもに関わる活動」（44・3割）が挙げられます。

一方で、家庭内における理想的な「夫婦」の役割分担は、全ての項目で「夫婦が共に担う」とする回答が半数以上となっています。

※男女共同参画社会づくりのための市民意識調査
対象 20歳以上男女 3千人
有効回答 1,052人

夫婦間の家事分担の理想と現実

新型コロナウイルス感染拡大により、家庭で過ごす時間が増えた皆さんは、家庭における家事や育児、介護など、その役割をどのように感じているでしょうか。夫婦間の偏りに改めて気付き、疑問を感じている人もいるのではないのでしょうか。

この機会に、夫婦間や男女間の役割の在り方や、互いがサポートし合う「家庭における男女共同参画」について考えてみませんか。

◎問い合わせ コミュニティ文化課
☎ 23-2121

あなたもチェック！ 家庭での『男女共同参画』

自分に当てはまることはないですか。一つでも当てはまるものがあれば、家族は疑問を感じているかもしれません。

- ☐ 男性（父や夫、息子など）は、家事や育児をする必要がない
- ☐ 親の介護は、妻または娘がやるもの
- ☐ 女性（妻や母など）が、家事や育児に追われ、自由な時間がとれなくても仕方ない
- ☐ 女性（妻や母）が外出するときは、家族の食事の準備をしてから出掛けるべき
- ☐ 結婚相手としては、女性よりも男性の方が高学歴・高収入の方が良いと思う
- ☐ 夫（妻）が妻（夫）に、「殴る」「蹴る」などの身体的暴力を振るうことは、場合によって許される
- ☐ 夫（妻）が妻（夫）の話を無視し続けたり、侮辱的・差別的発言をしたりすることは暴力ではない

※出典：宮崎県編集「イシキをかえてシャカイをかえる」

環境づくりや意識改革

ストレスや将来の不安などから、つい言ってしまった配慮に欠ける一言や、一方的に家事を押し付けることで、夫婦間など家庭内が険悪になることがあります。

もし、このようなことに心当たりがあれば、家族で話し合う機会を持ち、「男だから」「女だから」と性別で役割を決めつける（性別による固定的役割分担）ことをなくし、「できることをできる人が担う」環境づくりや「互いが支え合う」意識改革をしてみませんか。

家庭内の役割分担や、夫婦間の暴力があるときは

- DV相談ナビ ☎ 0570-0-55210
- DV相談+（プラス） ☎ 0120-279-889
24時間対応の電話相談のほか、メールやSNSで相談できます。
- 都城市女性総合相談
市では、女性相談員が、人間関係やDV（家庭内での暴力）など、女性が抱えるさまざまな悩みや相談に応じる相談窓口を設置しています。相談は無料で、秘密は厳守します。
- 電話面接相談 毎週月～金曜日 10時～16時
相談専用電話 ☎ 23-7157

いつまでも明るく元気に、生き生きと

高齢者クラブで 生きがいづくり

都城市高齢者クラブ連合会（さんさんクラブ都城市）では、高齢者の孤立をなくし、仲間や地域内的高齢者とともに、自立した生活や生きがいづくり、健康づくりを促し、健康寿命を延ばす活動を行っています。今回は、高齢者クラブの活動目的や状況などを紹介します。

●問い合わせ 福祉課 ☎ 23-3102



生活を豊かに

高齢者クラブが生まれた一番の目的は、「仲間づくり」。家に引きこもりがちな高齢者の孤独を解消し、住み慣れた地域の仲間同士が触れ合う

市内105単位クラブでは、約3、850人の会員が、住み慣れた地域で会員同士の交流を深めながら、楽しく活動しています。

活動はそれぞれの地域で

高齢者クラブの会員は、自治公民館ごとに組織された「単位クラブ」で活動しています。

インタビュー

令和元年度内閣府エイジレス章を授章



乙房高齢者クラブ
会長
まごめ
馬籠 英男さん

これまでの地域活動の功績が認められ、「令和元年度内閣府エイジレス章」を授章しました。

乙房高齢者クラブでは、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らすための居場所づくりや、食事交流会を開催。高齢者相互の見守り活動や安否確認につなげています。

このほか、乙房小の児童らと「ふれ愛まつり」を毎年開催。クラブの存在意義を高めながら、「子どもは地域の宝」という信念の下、子どもとその保護者らとの交流を通して、リーダーシップを発揮しています。

主体的な活動

高齢者クラブでは、スポーツ活動や文化活動をはじめ、社会奉仕作業など、会員が主体的に活動を行っています。

●生活を豊かにする活動

グラウンドゴルフやゲートボール、文化、芸能などのサークル活動、趣味、研修会などを通して、日々の暮らしを豊かにする活動を行っています。

●地域を豊かにする活動

会員が持つ知識や経験を生かしたボランティア活動のほか、環境美化・リサイクル活動、文化伝承活動、世代間の交流活動、子どもの見守り活動など、地域を豊かにする活動を行っています。

あなたも活動してみませんか

おおむね60歳以上の人を対象に会員を募集しています。健康づくりやサークル活動、世代間交流などを通して、地域の皆さんと、生きがいづくりをしてみませんか。

また、活動に常時参加できない人でも、会員になることができます。支え合いながら、喜びを共にしてみませんか。

●入会申し込み

都城市高齢者クラブ連合会（総合福祉会館内） ☎ 24-9700

住み慣れた地域でいつまでも グループホームを 紹介します

市では、高齢者ができるだけ地域で自立した日常生活を送るために、医療や介護、介護予防、住まいを確保できる体制づくりを進めています。

今回は、認知症の人の住み慣れた地域での生活を支援する「認知症対応型共同生活介護（グループホーム）」を紹介します。

◎問い合わせ 介護保険課 ☎ 23-2688

インタビュー

グループホーム・オルゴール

施設長

あつし
森山 睦史さん



認知症の人が、
家族の近くで安
心して暮らせる
生活の場を提供
していて、現在

18人の利用者を受け入れています。
利用者は、認知症の程度も身体的な
要介護度もさまざま。当ホームでは、
利用者3人に対し、認知症専門のスタ
ッフ1人以上が、きめ細かなサービ
スを提供しています。

今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で自粛となりましたが、通常は4月に花見、5月にあやめ祭りなど、月1回は季節を味わえる外出イベントなども開催していて、利用者や家族の皆さんにも好評です。

少人数での共同生活

認知症の人が、「家庭にできるだけ近い環境で、地域社会に溶け込んで生活すること」を目的に、グルー

グループホームの特徴

認知症の高齢者が、家庭的な雰囲気の中で、介護や支援、機能訓練が受けられる地域密着型のサービス「認知症対応型共同生活介護（グループホーム）」。

認知症ケア専門のスタッフが常駐し、認知の程度や身体的機能に応じたケアが受けられます。

市内には、20カ所のグループホームがあります。入所条件や料金など詳しくは、市ホームページで確認ください。

グループホームのメリット

グループホームは、1施設3ユニット（1ユニット…5～9人）以下の比較的小人数で共同生活を送ります。

- ◎ アットホームな介護を行っている施設が多く、利用者の混乱を少なくできる
- ◎ 認知症ケアの知識と経験を豊富に持つ職員が常駐
- ◎ 利用者が、自分でできる家事を担うことで、認知症のリハビリや症状の進行を遅らせることができる
- ◎ レクリエーションが充実している施設が多い

