



就職・転職、転入・転出などの際はお忘れなく



国民健康保険（国保）の手続き

3月下旬～4月上旬は窓口が大変混雑し、待ち時間が長くなることが予想されます。ご理解・ご協力をお願いします。郵送による手続きもできます。詳細はお問い合わせください。

区分	届け出が必要な場合	必要なもの	
国保に入る	転入した	転出証明書	本人確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）
	職場の健康保険をやめた	左記の事項を証明する書類	
	職場の健康保険の被扶養者でなくなった		
	子どもが生まれた	母子健康手帳	
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書	
国保をやめる	転出する	保険証	※写真付きのものは1点それ以外は2点以上
	職場の健康保険に加入した	国保と職場の保険証	
	職場の健康保険の被扶養者になった		
	生活保護を受けた	保護開始決定通知書、保険証	
	死亡した	保険証	

退職したら国民年金の手続きを

厚生年金加入者（国内在住の20歳以上60歳未満のかた）が退職したときは、国民年金第1号被保険者への変更手続きをしてください。また、扶養する配偶者（20歳以上60歳未満のかた）がいる場合は、そのかたも第3号被保険者から第1号被保険者への変更が必要です。

必要なもの 本人・配偶者のマイナンバーカードか基礎年金番号の分かるもの、退職年月日が分かる書類

※マイナンバーカードでマイナポータルから電子申請できます

マイナポータル▶



手続き・問い合わせ先／市役所保険医療課国保年金係 ☎76-8151

自宅から
スーパーまで
送迎あり

買い物でリハビリテーション しませんか

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

体操を行った後、買い物をしながらリハビリを行います。外出機会が減って筋力が低下したり、1人で買い物に行くのを不安に感じたりしているかたは、ぜひお申し込みください。



と き	毎週火曜日（祝日・店休日を除く）午前10時～正午	
と ころ	イトーヨーカドー尾張旭店	
内 容	姿勢改善や歩行を中心とした体操を行った後、店内で買い物を行う	
対 象 者	市内在住の65歳以上で次の全てに該当し自分で歩いて買い物をしたいかた●外出機会が減り筋力の低下を感じる●歩いてスーパーなどに行くのが難しくなり送迎に頼っている●スーパー内では1人で買い物ができる●現在通所サービスを利用していない	
定 員	先着12人（初めて参加するかた優先）	費 用 1回200円（買い物代は自費）
申し込み方法	リハビリフィットネス長久手（担当：相崎 ^{ささき} ）に電話（☎64-5745）で（土・日曜日、祝日を除く）午前8時30分～午後5時30分）	
そ の 他	●店舗への問い合わせは不可●感染症拡大防止のため体調不良または発熱がある場合は参加不可●申し込みの際に簡単な質問あり●1人20回まで参加可	

問い合わせ先／市役所長寿課長寿支援係 ☎76-8143