



健康

大人のための健康歯援プログラム

日 4月2・23日(水)、5月14日(水)午後
※時間は個別対応のため申込み後にお知らせします。

場 保健センター
対 市内在住の成人
内 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック
申・問 事前に直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921
FAX 22-7435



市HP

ファミリー歯科健診

日 4月2・23日(水)、5月14日(水)午後1時30分～2時30分
場 保健センター
対 市内在住の人
内 歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)
持 歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)
申・問 事前に直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921
FAX 22-7435



市HP



風しん予防接種費用の一部助成

妊婦さんを風しんの感染から守り、生まれてくる赤ちゃんを先天性風しん症候群にしないために、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

対 ・妊娠希望の19歳～49歳の女性
・妊婦の夫で19歳以上の男性(事実婚含む)
・妊婦の同居者

助成額 3,000円(生活保護受給者は全額助成)
申請期間 予防接種を受けた日から1年間
申・問 健康推進課

☎24-3921
FAX 22-7435



市HP

保健センター便り

こころの健康に気をつけよう

春の訪れを感じる3月は、就職や人事異動、進学、転居など社会生活の中で新しい環境を迎える季節です。大きな変化が起こることで普段以上にストレスがかかって、心身に影響を与えることもあります。

- 以下のような症状が現れたらこころが疲れているサインです。
- ・体：頭痛、腹痛、便秘、下痢、疲れやすい、食欲不振、不眠
 - ・こころ：落ち込みやすい、元気がなくなる、イライラする、無気力、不安でたまらない
 - ・行動：遅刻、欠勤、欠席、酒やたばこが増える

こころが疲れているサインに気づいたら身体を動かす、音楽を聴くなど自分に合った方法でリラックスをし、こころと身体を癒やしましょう。

また、誰かに助けを求めたり相談することは、ストレスなどに対処するために大切な行動です。心の揺れ動きで2週間以上辛さが続く時は一人で抱え込まずに相談してください。

※こころの健康相談は、毎月の広報紙「各種相談」にて日程をお知らせしています。

問 健康推進課 ☎24-3921 FAX 22-7435



市HP

休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

3月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
20日(祝)	中村産婦人科	産婦人科	小川町大塚1176-1	☎72-0373

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、 日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から (受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター (対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県AI救急相談

チャットで気軽に相談



県AI救急相談

埼玉県救急電話相談

小児・大人共通
☎#7119
(又は048-824-4199)
毎日24時間対応

問 健康推進課
☎24-3921
FAX 22-7435



市HP

就職・退職したときは国民健康保険・国民年金の届出が必要です

就職・退職等で加入する健康保険や年金が変わる場合は、届出が必要です。

国民健康保険

加入の届出	必要なもの
退職により職場の社会保険を抜けたとき	①マイナンバーカード(お持ちの人) ②通帳・届出印 ※口座振替の手続きに使用します。後日、金融機関でも手続きできます。 ③勤務していた会社等が発行した「健康保険資格喪失証明書」「退職証明書」「離職票」のいずれか
社会保険の扶養から外れたとき	①・②上記と同じ ③扶養に入っていた会社等が発行した「健康保険資格喪失証明書」

※加入する全員について、マイナ保険証の有無をあらかじめご確認ください。

脱退の届出	必要なもの
職場の社会保険に加入したとき	①マイナンバーカード(お持ちの人) ②国民健康保険の保険証又は資格確認書(お持ちの人)
社会保険の扶養に入ったとき	③新しく加入した社会保険が発行した「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」

※加入・脱退の届出は郵送でも行うことができます。

国民年金

市役所又は年金事務所で届出	本人又は配偶者の勤務先で届出
<ul style="list-style-type: none"> ・退職により職場の社会保険を抜けたとき ・配偶者の社会保険の扶養から外れたとき ・配偶者を扶養している人が65歳になったとき ※マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルから電子申請ができます	<ul style="list-style-type: none"> ・職場の社会保険に加入したとき ・配偶者の社会保険の扶養に入ったとき ・配偶者を扶養している人の勤め先が変わったとき

持 年金手帳又は基礎年金番号通知書
問 川越年金事務所
☎049-242-2657 FAX 049-245-8919

共通事項

持 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
問 保険年金課 ☎21-1434 FAX 23-0076