進学・就職・転勤等による引越しで、住所を異動される方は、窓口での「異動届の手続き」が必要です！

◆他の市区町村に転出・転入する場合

引越し前の市区町村

≪転出前に≫
転出届を提出し、転出証明書を受け取る

引越し後の市区町村

≪転入した日から14日以内に≫
転出証明書（転出特例の手続きをされた方は、マイナンバーカード）を添えて、転入届出

◆同一の市区町村で転居する場合

お住まいの市区町村

≪転居した日から14日以内に≫
転居届を提出

年度末にかけ、窓口の混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

※届出の際には、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）が必要です。

【マイナンバーカードをお持ちの方】
・マイナポータルから「転出届」をオンラインで提出できます。
・異動の届出の際には、マイナンバーカードの「記載事項の変更」が必要となりますので、必ずマイナンバーカードをお持ちください。
・転入届出の方は、90日以内にカード機能を継続する必要がありますので、ご注意ください。
・手続きの際には、「**暗証番号**」の入力が必要となります。

マイナポータルへのアクセスはこちら↓
（ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です）

【問合せ】税務住民課　戸籍年金グループ　☎82-0111

国民健康保険・国民年金等の手続きをお忘れなく

会社の就職や退職、扶養認定の取消しとなった場合など、「健康保険」が変更になる方は、国民健康保険の「加入」や「喪失」の手続きが必要となります。また、同時に「国民年金」の加入手続き等が必要となる場合があります。

なお、自動的には切り替わりませんので、忘れずに手続きをお願いします。

国民健康保険の加入手続き

会社の健康保険を喪失したとき、または被扶養者の認定の取消しとなったときは、国民健康保険の「加入」手続きが必要です。

【必要な書類】
・会社の健康保険を喪失したことを証明するもの（資格喪失証明書など）

国民健康保険の喪失手続き

会社の健康保険に加入したとき、または被扶養者の認定となったときは、国民健康保険の「喪失」手続きが必要です。

【必要な書類】（喪失する方全員分）
・会社から発行された健康保険証
・国民健康保険の保険証

※ご注意ください！

国民健康保険の加入の届出が遅れた場合でも、資格を取得した月までさかのぼって「国民健康保険税」を納めなければなりません。加入の手続きは、健康保険の資格喪失日から**14日以内**に届出をしましょう。

【問合せ】税務住民課 戸籍年金グループ　☎ 82-0111

午前８時30分から午後５時15分までです。
電話連絡による予約をお願いします。



こころの病気「うつ病」について

いのち支える
今金町いのちを支える自殺対策計画

特別な病気ではありません

うつ病は、日本人の約15人に１人が一生のうちにかかるという誰でもかかる可能性がある病気です。

気分が暗くなり、「消えてしまいたい」「死にたい」等、悩んでいる方は、うつ病などのこころの病気であることが多く、WHO（世界保健機関）の報告によると、自殺者の３人に１人は、うつ病だと言われています。

うつ病は、治療可能な病気です

うつ病は、「休養」、「精神療法」、「薬物療法」等により治療ができます。病院を受診し、あせらずゆっくりと治療することで、回復していきます。

治療には「休養」が何よりも不可欠ですが、「休養」だけでは、症状が十分に取れないことがあり、「薬物療法」が行われる場合があります。薬（抗うつ剤）は即効性のある薬ではないため、効果が現れるまでに、おおむね２週間くらいの時間がかかります。すぐに効果が現れないから、服薬を中断してしまう方がいますが、主治医の指示に沿って、継続することが大切です。

受診先は、「精神科」や「心療内科」、「メンタルクリニック」、「こころのクリニック」で、診てもらうことができます。

自分のこころの健康をチェックしましょう

次の様子が２週間以上続く場合は、こころの不調のサインかもしれません。相談機関や医療機関へ相談や受診することをお勧めします。

① 悲しく憂うつな気分が１日中続く
② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
③ 食欲が減る、あるいは増す
④ 眠れない、あるいは眠たすぎる
⑤ イライラする、怒りっぽくなる
⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
⑦ 自分に価値がないように思える
⑧ 集中力がなくなる、物事が判断できない
⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う



悩みがある方・困っている方へ

公的な相談窓口に繋がるダイヤルを紹介いたします。希望に応じてご利用ください。

相談先	電話番号	相談時間
こころの健康相談統一ダイヤル（北海道立精神保健福祉センター）	011-864-7000	月～金曜日８時45分～７時30分（祝日を除く）
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
八雲保健所健康推進課健康支援係	0137-63-2168	月～金曜日８時45分～17時30分（祝日を除く）
今金町保健福祉課健康づくりグループ	0137-82-2780	月～金曜日８時30分～17時15分（祝日を除く）

電話で相談しづらい方には、ＬＩＮＥやオンラインチャットなどで相談窓口があります。
スマホ等お使いの場合は、右記ＱＲコードをご活用ください。



【問合せ】保健福祉課 健康づくりグループ　☎ 82-2780

閉庁日の死亡届に伴う火葬許可証の交付時間は、届出をする日の前日又は、当日の２時間前に役場へ