

# くらしの 情報

くらしの情報や各種募集、催し・講座、健康情報を紹介します。

- ④ 国民健康保険証や印鑑登録証**など、大崎市から発行し
- ③ マイナンバーカードや運転免許証**など、届け出する人の本人確認ができる書類の写し
- ② 転出先の住所・氏名を明記し、84円切手を貼付した返信用封筒**
- ① 郵送による転届出書**  
※市ウェブサイトからダウンロードすることができません。

- 必要なもの**  
必要書類を、市民課住民記録担当へ郵送してください。
- 手続きできる人**  
引越しをする本人  
※同一世帯の人が同じ新しい住所に引越しをする場合は、まとめて手続きができます。
- 必要なもの**  
申請する本人のマイナンバーカード  
※有効な署名用電子証明書が必要です。

- 手続き場所**  
市民課、または各総合支所  
市民福祉課
- 国民健康保険加入・喪失手続き**  
本人、同一世帯の人、または本人からの委任状を持参できる人  
※運転免許証など、本人確認書類が必要です。  
※加入する場合と喪失する場合は、必要なものが異なります。詳しくは、問い合わせください。

- 国民健康保険**  
市民課、または各総合支所  
市民福祉課で手続きを行ってください。
- 国民健康保険**  
詳しくは、家族の勤務先に確認してください。



**転出届は郵送とマイナポータルからオンライン手続きができます**

転出の届け出をせず、他市町村に引っ越してしまったり、場合など、窓口に来ることなく、郵送やマイナポータルからのオンラインで転出の手続きができます。

詳しくは、市ウェブサイトまたはデジタル庁のウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

**マイナポータルの場合**  
マイナンバーカードを持っている人は、手続きすることができます。

※転出後、15日を経過している場合は、手続きすることはできません。

**国民健康保険の資格変更はありますか**

就職や引越など国民健康保険に新しく加入する場合や、喪失する場合は、14日以内に手続きが必要となります。手続きが遅れると、医療費が全額自己負担になる場合や、国民健康保険税と社会保険料を二重に納める可能性があります。

国民健康保険の資格の変更があった人は、必ず手続きをしてください。

**社会保険をやめた人の健康保険について**  
次のいずれかの公的医療保険に加入してください。

① 任意継続被保険者制度  
社会保険などに2カ月以上継続して加入していた人は、最長で2年間継続して加入することができます。資格の喪失後20日以内に手続きが必要です。

② 家族の社会保険など  
家族の社会保険の扶養に入ることができる場合があります。

③ 国民健康保険  
市民課、または各総合支所市民福祉課で手続きを行ってください。

市民課住民記録担当 ☎ 26079

保険給付課国民健康保険担当 ☎ 26051

## 災害への備えを確認しましょう

2月6日、トルコ・シリアで大地震が発生いたしました。亡くなられた方々に心から弔意を表しますとともに、被災された方々にお見舞いを申し上げます。

東日本大震災から12年となります。震災の教訓を踏まえ、甚大な被害をもたらす自然災害から命を守るため、日頃から避難行動や備えを確認しておきましょう。

### 避難行動を確認しましょう

- ① 事前に避難先を確認しましょう  
ハザードマップ\*1で自分の家の区域を確認し、家族や友人と事前に避難行動を決めておきましょう。
- ② 避難先や避難経路を事前に確認しましょう  
避難先までの経路が、日頃から安全に移動できるか確認しておくことが大切です。
- ※1 ハザードマップは、浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

### 家の中を確認しましょう

- ① 地震の際の転倒防止対策・落下物対策をしておきましょう  
家具の転倒を防止するため、固定できるものはしっかり固定しましょう。棚や本棚、ロッカーの上には重い物を置かないようにし、収納家具の中は、軽い物を上に、重い物を下に置くようにしましょう。
- ② 火災防止対策をしましょう  
ガスレンジなどの火元の周りは不燃化するとともに、消火器は決まった場所に置き、周りに物を置かないようにしましょう。
- ③ 身の安全対策をしましょう  
室内のガラスに飛散防止フィルムを貼ると飛散が防げます。万が一飛散した場合に備え、スリッパを準備しておきましょう。

### 家の周りを確認しましょう

- ① プロパンガスのボンベやホームタンクはしっかり固定しましょう。
- ② ブロック塀や石垣の崩れは補強しましょう。

### 大規模な地震が発生したときは

- 室内**→身を守り、火を消し、ドアや窓を開けましょう。
- 屋外**→ブロック塀や崖などから離れ、姿勢を低くし頭を守りましょう。
- 車の運転中**→急ハンドル・急ブレーキを避け、安全に道路の左側に停止しましょう。
- エレベーターの中**→全ての階のボタンを押し、停まった階で降りましょう。

▶大崎市のハザードマップ



### 備蓄状況を確認しましょう

- ① 非常持ち出し品を確認しましょう  
非常持ち出し品は、リュックサックに入る程度の、避難する際に持ち運び物です。

|            |  |
|------------|--|
| 非常食品 (3日分) | 飲料水、乾パン、缶詰類、ビスケット、チョコレート など  |
| 救急・衛生用品    | 消毒液や傷薬などの各種医薬品、脱脂綿、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、はさみ、マスク、アルコール除菌シート、生理用品、ティッシュペーパー、石鹸 など   |
| 衣類         | セーター、ジャンパー、下着、靴下、スリッパ、軍手、雨がっぱ、タオル、毛布 など                                    |
| 貴重品        | 現金、印鑑、預金通帳、保険証、免許証 など  |
| 日用品        | 携帯ラジオ、モバイルバッテリー・充電器、懐中電灯、予備電池、ろうそく、ライター、缶切り、栓抜き、割り箸、ロープ、弾性ストッキング、口腔ケア用品 など |

▶粉ミルク・ほ乳瓶、おむつ、介護用品など、家族状況により必要なものも準備し、定期的に点検しておきましょう。

- ② 非常備蓄品を確認しましょう  
非常備蓄品は、避難生活や被災した状況での生活に対して備えておくものです。1週間分を準備することが望ましく、日頃の食料品を多めに購入して非常食とし、日常的にその非常食を食べて買い足すという行為を繰り返し、常に新しい非常食を備蓄しましょう。災害時でも普段から食べているものが食卓に並び、安心して食事を取ることができます。

|     |   |
|-----|---|
| 食品  | 米類、缶詰類(缶切り含む)、レトルト食品、栄養補助食品、調味料   |
| 飲料  | 水(1人当たり、1日3リットル)  |
| その他 | 卓上コンロ・固形燃料、予備のガスボンベ、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、バール・スコップなどの工具、マスク、トイレットペーパー、新聞紙、簡易トイレ、予備の眼鏡、ドライシャンプー |