

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

住民票の異動ってちょっと大変？



住民票とは...

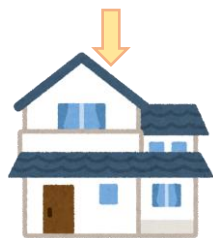
「住民の居住関係を公に証明するもの」です。住民票の写しには、「氏名」、「生年月日」、「性別」、「住所」、「住民となった年月日」、「届け出日および従前の住所」などが記載されています。

住民基本台帳法では、『転入をした者は、転入をした日から14日以内に、市町村長に届け出なければならない。』とされています。

- 特例)**
- ・一時的な転居 : 短期間の住み込み
 - ・生活拠点が変わらない : 進学・単身赴任で定期的に実家に帰る
 - ・やむを得ない状況 : 虐待やDV被害による避難など



以前の住まい



これからの住まい

これから居住する自治体へ、転出証明書（前住所地の市区町村が発行したもの）と身分証明書をもって住民異動届を提出することで住民票を変更する事が出来ます。

転出証明書



委任状

代理人



ご自身で手続きに行く事が難しい方は、委任状と代理人の本人確認ができるものがあれば、代理人にお願いする事が出来ます。

以前お住まいだった自治体への転出届の提出・転出証明書の取り寄せは、郵送やマイナポータルを活用して、来庁することなく行う事が出来ます！

また、熊本市の各区役所では窓口に設置されている専用タブレットを活用して手続きをスムーズに行う事が出来ます。

熊本市では、市内に居住実態がないことが判明し、住民票の変更の手続きをお願いしてもご対応頂けない場合には、職権で住民票を削除される場合があるとされています。住民票が削除されると、介護保険、国民健康保険、国民年金からも脱退することになります。

介護保険では、市外への転入・転出後14日以内に手続きをしなければ認定が取り消されたり、住民票と居住地が異なる場合には利用できないサービスがありますのでご注意ください。

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233

えんばい 円背って何？



椅子や座布団に座ってテレビを見ているときに、
自然と背中が曲がって顎が前に出てきませんか？それが**円背**です！

猫背と言った方が聞き馴染みのある方が多いかもしれません。
姿勢にも様々あるので今回は円背についてお話していきたいと思います。

原因

加齢に伴い骨粗鬆症^{えんばい}となり、
少しの力で脊柱が変形したり、
脊椎の圧迫骨折を起こす



体幹筋力の低下

影響



胸部が圧迫され
呼吸がしづらくなる



胃が圧迫され
食欲がおちる



姿勢が不安定になり
転倒の危険性が高まる

【円背は身体機能の低下につながる】



予防・改善には脊柱(背骨)全体を動かすことが大切

では、骨折などが治れば姿勢が真っ直ぐなるかというところという訳ではありません。
骨の変形による円背の改善は難しいです。

しかし**筋力低下による円背**は姿勢に気を付けたり体操したりすることによって
予防・改善を図ることが出来ます！

そこで今回は、テレビを見ながらでも椅子に座ってできる体操をご紹介します。



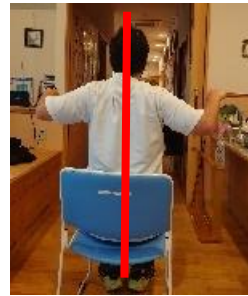
①まずはお腹に
力を入れていい
姿勢を保ちます



②コブシを握っ
た状態で腕を前
に伸ばします



③その状態から胸を開きながら、腕を横に開きます
肘を曲げながら肩甲骨を背中の中の中心に寄せていきます
肩甲骨を寄せた状態で5秒ほど維持します
これを3～5回繰り返します



姿勢が整うと若返ります、リラックスして無理なく行いましょう！

医療法人杏友会 野津原内科医院併設 デイケアセンターゆう 杉山貴大

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233