

国保だより

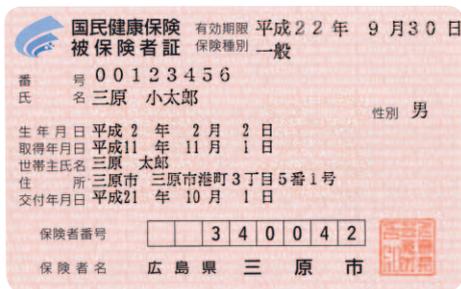


けがや病気など、いざというときに安心して医療が受けられるように、みんなで負担しあって支える国民健康保険。
 国民健康保険(国保)は、職場の健康保険などに加入していない74歳までのすべての人が加入する医療保険制度です。

問い合わせ先 保険医療課 (☎0848⑥76050①FAX 0848⑥42130)

保険証を 更新します

今年1日から、国民健康保険被保険者証(保険証)が、新しくなります。9月中旬に郵送しましたが、届いていない場合は、保険医療課まで連絡してください。



国民健康保険被保険者証の見本

なお、一部の世帯については、国税の納付と納付相談を兼ねた窓口での更新となります。

保険証の有効期限は、来年9月30日になっていきます。ただし、それまでの間に表1に該当する人は有効期限が異なります。それぞれ現在の保険証の有効期限が切れる前に、新しい保険証を郵送します。

保険証の有効期限

保険証の有効期限は、来年9月30日になっていきます。ただし、それまでの間に表1に該当する人は有効期限が異なります。それぞれ現在の保険証の有効期限が切れる前に、新しい保険証を郵送します。



表1

対象者	有効期限	有効期限後は
75歳に到達する人	誕生日の前日	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入します
65歳に到達する退職被保険者の本人と被扶養者	退職被保険者本人の誕生日の月末日(1日が誕生日の場合は前月末日)	保険種別が退職被保険者から一般被保険者になります

紛失・破損に注意を
 保険証は国保に加入していることを証明する大事なものです。大切に保管してください。万一、保険証を紛失・破損などした場合は、再交付できますので市役所本庁1階の2番窓口または各支所地域振興課で手続きをしてください。

出産育児一時金を 増額します

緊急の少子化対策として、今月から平成23年3月までの間の出産などについて、出産育児一時金が4万円増額され原則42万円となります。

また、今回の支給額改正にあわせて、支給方法も原則として、市が分娩機関へ直接支払う仕組みが導入されますので、国保加入者が市へ出産育児一時金の申請をする必要がなくなります。

※今年1月に創設された産科医療補償制度に未加入の分娩機関での出産などは39万円の支給となります。

※分娩費用が出産育児一時金を下回る場合は、世帯主が差額分をこれまでどおり、市に請求します。該当する世帯には、後日市から通知します。

**ジェネリック医薬品
お祝いカードを
配布します**

新しい保険証に、「ジェネリック医薬品お祝いカード」と説明リーフレットを同封しています。ジェネリック医薬品を希望する人は、このカードを医師や薬剤師に提示して、相談してください。

なお、カードは1世帯に1枚同封していますが、必要な人には、保険医療課または各支所地域振興課で配布しています。

**健康家庭を
表彰します**

1年間一度も医療機関にからず、健康に過ごした世帯を表彰します。今年度の表彰世帯は、次のいずれにも該当する597世帯です。代表者を24日(土)の市民保健・福祉まつりで表彰し、対象世帯には、11月中に表彰状と記念品を郵送します。

- ・9月1日現在、国保に加入している世帯
- ・平成20年度に1年間継続し

〔表彰基準〕

て国保に加入し、医療機関などへかからなかった世帯
・平成20年度の国保税を納期限内に納付した世帯

**特定健診を
受診しよう**

本年度の特定健診はもう受診しましたか。

まだ受診をしていない人は、来年3月末までに必ず市内医療機関などで受診してください。平成20年度の市国保加入者の受診率は、約20パーセントです。県平均は上回っていますが、全国平均を大きく下回っています。本年度は、25パーセントを市の目標として受診率向上に取り組んでいます。生活習慣病の予防には、定期的な健康チェックが欠かせません。あなたのために、将来のために、年に一度は特定健診を受診しましょう。

受診券を紛失した場合は再交付できますので、保険医療課へ連絡してください。



今日から始める元気づくり運動!

市では、ウォーキングを通じた健康づくりの助成事業を行っています。日常生活を見直して、自分の健康は自分で守っていきましょう。



**ウォーキング
心も体も
リフレッシュ**

ウォーキングができる時間を見つけて歩いてみませんか。ウォーキングは、これまで運動習慣がなかった人でもすぐに始められる気軽さがあり、体への負担が多くかからない有酸素運動です。また、きついと感じたらすぐにペースダウンでき、運動レベルを調整しやすい点も初心者には安心です。

**挑戦しよう!
歩いて健康の旅**

歩いた距離2kmごとに、各JR路線地図の升目を塗ってください。山陽本線は520km、信越本線は、128kmです。各路線分の距離を完歩すると確認のスタンプを押し、記念品を渡します。

対象 40歳以上の
の人



万歩計の貸し出し

対象 40歳以上の人
貸出料 無料
貸出期間 1か月

**蛍光タスキ
の貸し出し**

夜間や早朝に歩く人の事故防止のため、蛍光タスキを貸し出しています。

対象 小学生以上で2人以上のグループ(小学生は保護者と一緒)

貸出料 無料
申し込み先 保険医療課(☎0848⑧6050)、保健福祉課(☎0848⑧6061)、または本郷保健福祉センター(☎0848⑧609)、久井保健福祉センター(☎0847③8551)、大和保健福祉センター(☎0847③40960)