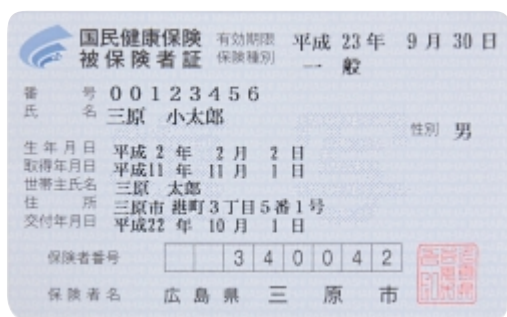




**新しい保険証を提示してください**

今月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。先月中旬に送付しましたが、届いていませぬか。医療機関などで受診する場合は、必ず新しい保険証を提示してください。

ただし、表1に該当する人は発送時期が異なります。それぞれ有効期限が切れる前に、新しい保険証を送付します。



▲新しい保険証の見本

表1

対象	有効期限	有効期限後は
75歳に到達する人	誕生日の前日	後期高齢者医療制度に加入
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の末日 (1日が誕生日の場合は前月の末日)	保険の種別が退職被保険者から一般被保険者になります

# みんなを支える国民健康保険

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、みんなで負担し合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制度です。

**資格に異動があったときは手続きを**

国保以外の保険に加入したときや市外へ転出したときは、手続きをして保険証を返還してください。

また、転居による住所変更や、世帯主の変更などの手続きの場合は、加入者全員の保険証が必要です。

**紛失・破損の場合には**

保険証を紛失・破損などをした場合、再交付ができます。市役所本庁1階の2番の窓口、または各支所の地域振興課で手続きをしてください。

**70歳からの医療の受け方**

70歳〜74歳で国保に加入している人には、高齢受給者証を交付します。

有効期間 70歳の誕生日の翌月(1日)生まれは誕生月)〜75歳の誕生日の前日

※70歳になる誕生日(1日)生まれは誕生日の前日

問い合わせ先  
保険医療課 (☎0848  
⑥76050 ①0848 ⑥4  
2130)

生月の前月の下旬に高齢受給者証を送付します。  
自己負担割合 2割または3割  
※2割負担は、来年3月31日まで1割負担となります。

**ジェネリック医薬品  
お願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をお願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。



▲同封しているカード

### 健康家庭を表彰します

1年間に一度も医療機関にかからず、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564世帯です。代表者を23日(土)の市民保健福祉まつりで表彰し、対象世帯には、来月中に表彰状と記念品を送付します。

#### 対象

- ① 9月1日現在、国保に加入している世帯
- ② 平成21年度に1年間継続して国保に加入し、医療機関などにかからなかった世帯
- ③ 平成21年度の国保税を納期限内に納付した世帯

### 受診していますか?

#### 特定健診

特定健診は、40歳～74歳の人を対象に、メタボリックシンドロームの予防や解消のために実施される健康診査です。年に一度は特定健診を受診し、定期的な健康チェックをしましょう。

なお、市国保加入者の昨年度の受診率は、20・1%(7月末時点)で前年を1・4%下回っています。まだ受診していない人は、来年3月31日までに必ず市内医療機関などで受診してください。

受診券を紛失した場合は再交付できません。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への支援を行なっています。

日常生活を見直して、自分の健康は自分で守りましょう。



### 心も体もリフレッシュ

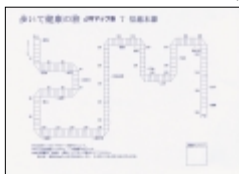
ウォーキングは、すぐに始められる気軽さがあり、体への負担が少ない有酸素運動です。また、きついと感じられずすぐにペースダウンでき、運動レベルを調整しやすい点も初心者には安心

です。皆さんも、時間を見つけて歩いてみませんか。

### 挑戦しよう!! 歩いて健康の旅

歩いた距離2kmごとに、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。希望する路線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歳以上の人



### 万歩計の貸し出し

対象 40歳以上の人  
貸出期間 2か月  
貸出料 無料



### 蛍光タスキの貸し出し



▲蛍光タスキ

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に)  
貸出料 無料

申し込み先 保険医療課 ☎08448676050、保健福祉課 ☎08448676061、本郷保健福祉センター ☎0848863609、久井保健福祉センター ☎08447328551、大和保健福祉センター ☎0844709600

## 健康教室 ウォーキング

とき 24日(日)9時30分～11時30分

※雨天の場合は中止。

ところ 三原運動公園

内容 ノルディックウォーキング体験(2本のポールを使った、新しい歩行方法)

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 300円

申し込み先 三原運動公園 ☎0848663900 ☎08448665122

