



国民健康被保険者証一斉更新

現在お使いの国民健康保険の被保険者証の有効期限は、7月31日(月)です。新しい被保険者証は、**7月下旬に郵送します**。被保険者証が届きましたら、被保険者証の内容に誤りがないかご確認ください。

有効期限にご注意ください

次に該当される方は有効期限が異なります。

- ▶75歳になり後期高齢者医療制度へ移行する方
- ▶70歳になり高齢受給者証が該当になる方

- 紛失に注意し、大切に保管してください。
- 有効期限を過ぎた被保険者証は使用できません。
- ほかの健康保険に加入した方は、国民健康保険被保険者証は使用できません。資格喪失の届け出をしてください。
- 他人との被保険者証の貸し借りは絶対にやめましょう。不正使用は違法です。

後期高齢者医療制度保険証(被保険者証)の一斉更新

現在、ご使用の橙色の保険証と水色の減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)限度証(限度額適用認定証)の有効期限は7月31日(月)です。8月以降は使用できません。

新しい保険証について

7月中旬に交付しますので、お手元に届きましたら**黄色の保険証**をご使用ください。
※有効期限は、令和6年7月31日です。
※紛失や汚れたときは再発行します。医療保険係までお申し出ください。



減額認定証および限度証について

▶引き続き交付対象となる方…7月中旬に交付します。

8月1日からは**黄緑色の減額認定証および限度証**をご使用ください。

▶新たに必要となる方…**交付要件**に該当するかご確認のうえ、医療保険係へ申請してください。

減額認定証の交付要件

区分Ⅱまたは区分Ⅰに該当する方

| | |
|-----|--|
| 区分Ⅱ | 世帯全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方 |
| 区分Ⅰ | 世帯全員が住民税非課税で、次のいずれかに該当する方 ○世帯全員の所得が0円の方 ※公的年金収入のみの場合、受給額が80万円以下の方 ※給与所得がある場合、その額から10万円を控除 ○高齢福祉年金を受給されている方 |

限度証の交付要件

現役並みⅡまたは現役並みⅠに該当する方

| | |
|-------|--|
| 現役並みⅢ | 住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方 |
| 現役並みⅡ | 現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方 |
| 現役並みⅠ | 現役並みⅡ・Ⅲに該当せず、3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方 |

水中運動教室開催のお知らせ

| | |
|--------|--|
| 水中運動内容 | <ul style="list-style-type: none"> ●水の中で歩いたり、浮き輪のような道具を使って浮いてリラックスしたりします。 ●運動強度は、65歳以上の方にあったプログラムを用意します。 |
| 講師 | 高屋敷 享子 先生(北海道水中運動協会) |
| 日程 | 7月14日(金)、24日(月)、31日(月)、8月7日(月) 計4回 |
| 受付時間 | 13:00～13:30 |
| 実施時間 | 13:30～14:30 |
| 場所 | 赤平市民プール |
| 参加料 | プール使用料200円 (回数券・シーズン券利用可能) |
| 持ち物 | 水着、スイミング帽子、バスタオル、飲料水など |
| 定員 | 15名 |
| 申込期間 | 7月3日(月)～7月11日(火) |
| 申込み問合せ | 赤平市地域包括支援センター ☎32-0661 |

「元気な体をつくりたい」
「血圧を下げたい」
「膝、腰の痛みを少しでも軽くしたい」



自分のペースで、みんなで楽しく活動したい方におすすめの教室です。

- 申し込みされた方には、健康に関する簡単な調査票をお送りします。
- 検温・血圧など自宅での計測のご協力をお願いします。

第3回 明治安田生命大人の塗り絵コンクール

市と包括連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社では、健康づくり支援の一環として、「大人の塗り絵コンクール」を開催しています。

塗り絵で脳を活性化し、ご自身の健康づくりに役立ててみませんか？



| | |
|------|---|
| 応募作品 | 本コンクール専用「大人の塗り絵」10種類から選択 ※応募は1人1点まで |
| 描画画材 | 自由(色鉛筆、絵の具など) |
| 対象年齢 | 30歳以上 |
| 表彰基準 | 塗り絵をいかに楽しめたか |
| 表彰 | 2,000点(金賞5点、銀賞10点、銅賞15点、佳作70点 その他特別賞) |
| 応募方法 | <ul style="list-style-type: none"> ●塗り絵は地域包括支援センターに設置しています。完成後、地域包括支援センターにご提出ください。 ●塗り絵をご自宅へお届けすることもできますので、ご希望の場合はお問い合わせください。 |
| 応募期間 | 8月31日(木)まで |
| 問合せ | 明治安田生命旭川支社滝川営業部 ☎070-4895-0001:柴田 ☎070-4894-6080:孫崎 |