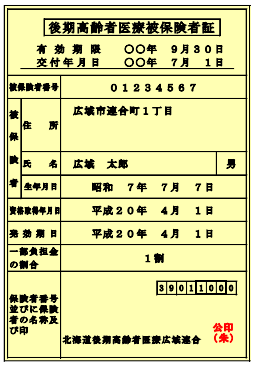
後期高齢者医療制度のお知らせ

～　保険証（被保険者証）の一斉更新について　～

■保険証が新しくなります（黄緑色→黄色）

現在、ご使用の黄緑色の保険証の有効期限が令和４年７月31日をもって満了となるため、８月以降は使用できなくなります。

７月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら黄色の保険証をご使用ください。



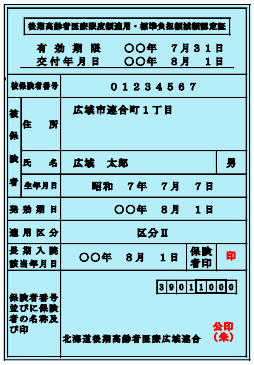
〇新しい保険証の有効期限は、令和４年９月30日です。
〇窓口負担割合の見直しに伴い、９月中に、すべての被保険者の方を対象に新しい保険証を交付します。
（窓口負担割合が変更とならない方も含みます。）
〇紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、今金町保健福祉課保険・医療Gまでお申し出ください。

新しい保険証は黄色です

■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）も新しくなります（橙色→水色）

現在、ご使用の橙色の減額認定証及び限度証の有効期限が、令和４年７月31日をもって満了となるため、８月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象に該当する方は、７月中に減額認定証及び限度証を交付しますので、８月１日からは水色の減額認定証及び限度証をご使用ください。新たに必要となる方は、次の交付要件に該当することをご確認の上、今金町保健福祉課保険・医療Gへ申請してください。

※有効期間は１年間です。

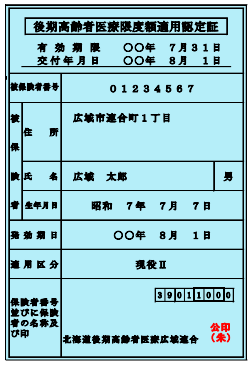


◆減額認定証の交付対象…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	〇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ある方のうち、次のいずれかに該当する方
	〇 世帯全員の所得が０円の方 ※公的年金控除は80万円を適用 ※給与所得がある場合、その金額から10万円を控除
	〇老齢福祉年金を受給されている方

◆限度証の交付対象…次の３区分のうち、現役並みⅠ、または現役並みⅡ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Ⅲ・Ⅱに該当しない３割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方



新しい減額認定証及び限度証は水色です

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
【住所】〒060-0062
札幌市中央区南２条西14丁目
国保会館６階
【電話】011-290-5601

今金町保健福祉課保険・医療グループ
【住所】〒049-4308
瀬棚郡今金町字今金17番地の２
総合福祉施設としべつ内
【電話】0137-82-2780

夏バテしないために元気に体を動かそう！

夏を迎え、冷たい食べ物や飲み物、クーラーや扇風機などの冷房環境で過ごす機会が増えると、自律神経が乱れやすく、全身のだるさや頭痛・食欲不振や不眠等、夏バテの症状が現れることがあります。そのため適度な運動で汗をかき、自律神経を整えることで、体温調節機能を安定させ夏バテしないための強い体を作ることが必要です。そこで夏バテしないための簡単な運動を紹介します。



＜ウォーキング（毎日30分程度）＞

通勤や買い物に行く時など、日常生活の中に取り入れやすい運動です。
普段の歩く速さよりも早めに歩くことで、血行の促進に繋がります。

＜ジョギング（毎日30分程度）＞

ゆっくりとした速さで走り、基礎代謝を向上させ、体力や筋力の持久力を高めます。

＜ラジオ体操（毎日）＞

体全体を動かすことで、全身のストレッチや筋力トレーニングに繋がります。

＜日常生活で軽い運動を取り入れる＞

普段の生活で運動する機会が少ない方でも、体を動かす意識をもつことで、運動量を増やすことができます。
例）　いつもより早く歩くよう意識する。座る時間を減らし、立ち仕事を増やす　等

《運動にあたっての注意事項》

①夏バテにつながる危険性を少なくするため、暑い時間帯での運動を避けて下さい。
　体調が悪い時は、無理せずゆっくりと体を休めて下さい。
②屋外でのマスク着用について、高温多湿といった環境では夏バテにつながる危険性が高くなるため、人との距離が２ｍ以上確保できる場合は外して下さい。
③こまめに水分を摂取することが大切です
　（１日1.2Ｌ程度。目安は200ｍｌのコップで６杯程度。）
※水分量について、健康状態により個人差があります。気になる方は主治医と相談して下さい。
※普段の生活や軽い運動時は、水やお茶で水分を摂取し、たくさんの汗をかいた場合には、経口補水液やスポーツドリンク等の摂取をおすすめします。
④風通しがよく、動きやすい服装で運動して下さい。

無理のない範囲で運動し、夏バテしないための体を作り、元気に過ごしましょう！

【問合せ】保健福祉課 地域包括支援グループ ☎82-2780