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　～

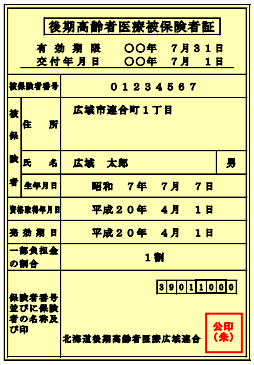
■保険証が新しくなります（橙色→黄色）

現在、ご使用の橙色の保険証の有効期限が令和５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６年７月３１日です。
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・医療グループ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（水色→黄緑色）

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５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日からは黄緑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。

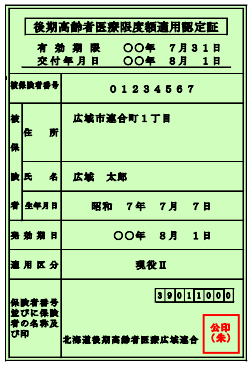


◆減額認定証の交付対象…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

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黄緑色です

お問い合わせ先

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

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

体を動かしながら、暑い夏を乗り越えよう！

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体を作ることが大切です。そこで簡単な運動をいくつか紹介いたします。なお身体機能や体調に合わせて、出来る範囲で行っていただければと思います。

＜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喉が渇く前に、水分をこまめに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。
③風通しがよく、動きやすい服装で運動して下さい。



自分のペースで運動し、夏バテしないための体を作り、暑い夏を乗り越えましょう！

【問合せ】保健福祉課 地域包括支援グループ ☎82-2780

Ｊアラート全国一斉情報伝達試験が実施されます

戸別受信機から自動的に大きな音が流れますので、実際の災害と間違えないようご注意ください。

【実施日】７月12日（水）11時00分



【試験内容】
消防庁から試験放送の情報が全国一律に配信されます。各市町村において、防災行政無線等による試験放送が実施されます。
防災行政無線（戸別受信機、屋外拡声子局）からの試験放送の内容は、次のとおり。
①上り4音チャイム
②「これは、Jアラートのテストです」×3回
③「こちらはぼうさいいまかねです」
④下り4音チャイム

【問合せ】くらし安心課　☎82-0111