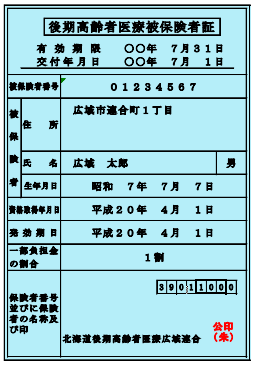
# 保険証（被保険者証）の一斉更新について

■保険証が新しくなります（黄色→水色）

現在、ご使用の黄色の保険証の有効期限が令和６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水色の保険証をご使用ください。



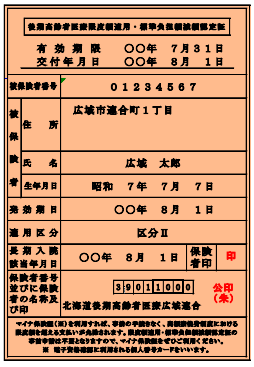

〇新しい保険証の有効期限は、令和７年７月31日です。
〇保険証が廃止される令和６年12月１日までは、紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、今金町保健福祉課保険・医療グループまでお申し出ください。

新しい保険証は水色です

■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（黄緑色→橙色）

現在、ご使用の黄緑色の減額認定証及び限度証の有効期限が、令和６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日からは橙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<br>※公的年金控除は80万円を適用<br>※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橙色です

■７月の保険証送付時に個人番号の下4ケタをお知らせしますのでご確認ください

７月中に新しい保険証をお送りしますが、その際に個人番号の下４ケタをあわせてお知らせしますので、お持ちのマイナンバーカードや通知カードに記載の番号と相違がないか、ご確認ください。

**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

**午前８時30分から午後５時15分までです。**
**電話連絡による予約をお願いします。**

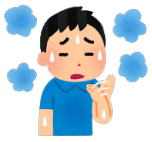
# 早めの備えで、熱中症を予防しましょう

朝晩も気温が下がりにくい季節となりました。高温多湿の日は、体温の調整が上手く出来ず、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防して元気に過ごしましょう！

## ◆熱中症とは？

体温の調整が出来ず、体が高温状態で起こる様々な症状です。

## ◆熱中症の原因



・高温や多湿
・体調
・乳幼児や高齢者
・暑さに体が慣れていない等

## ◆症　状

めまい、吐き気、倦怠感から重症化すると、意識がなくなったり、痙攣や死亡する場合もあります。

【起こりやすい場所】
居間・台所・浴室・屋外

高齢者の熱中症の約半数が、家の中で起こっていますので注意しましょう！



## 熱中症の予防方法

◆温度と湿度を確認する



◆のどが渇く前にこまめに水分補給



◆バランスよく食べ、体の水分を蓄える筋肉を保つ



◆エアコンでの調整
◆窓を開けたり扇風機で換気



◆通気性のよい服日かげに移る。
◆帽子や日傘の利用



◆クーリングシェルターの利用
（暑さや日差しを防ぎ、熱中症予防の休憩場所として、利用できる公共施設です。）

町ホームページ
クーリング
シェルター

※熱中症のリスクが高い暑熱環境になると予想される日の前日又は当日早朝に熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発令されます。発令された際は、防災行政無線等でお知らせ致します。
※クーリングシェルターや熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの詳細は、町ホームページや広報６月号をご覧ください。




環境省
熱中症予防
情報サイト

## 飲む点滴　「手作り経口補水液」

**水分、塩分、糖分が調整され、脱水療法・予防の飲みものです。**

【材　料】
水
500ｍｌ
ペットボトル１本



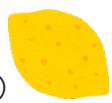
塩
ひとつまみ
（0.5～1ｇ）




砂糖
大さじ１強




レモン汁
大さじ1/2
（レモン1/4個分）



【作り方】水、塩、砂糖を混ぜ、最後にレモン汁を加える。
【目安量】１日ペットボトル（500ｍｌ）で１～２本
【飲むタイミング】**気温や湿度が高い時、屋外での運動や作業等普段よりも汗をかきやすい時**
【注　意】高血圧、高血糖、腎臓病等で食べ物で制限のある方は、事前に主治医にご相談下さい。

水分補給の目安は飲み水です。
１日1.2L以上です。
普段は水や麦茶等を飲み、気温や湿度が高い時は経口補水液を利用して失われやすい水分と塩分を補給しましょう。

【問合せ】今金町保健福祉課　地域包括支援グループ　☎82-2780





**閉庁日の死亡届に伴う火葬許可証の交付時間は、届出をする日の前日又は、当日の２時間前に役場へ**