

国民健康保険・後期高齢者医療制度からのお知らせ

7月中に保険証や受給者証を郵送します

現在使用している後期高齢者医療被保険者証や国民健康保険高齢受給者証、福祉医療費受給資格者証は、7月31日で有効期限が切れます。引き続き対象となる人には、7月中に新しい被保険者証、受給者証、受給資格者証を発送します。8月1日から使用してください。

75歳以上の人の後期高齢者医療被保険者証

《対象》75歳以上の人、または65歳～74歳までの障害認定を受けていて後期高齢者医療被保険者証をすでに持っている人です。

《7月中に75歳に到達する方》6月下旬に後期高齢者医療制度の保険証を郵送しますので、75歳の誕生日から7月31日まで使用してください。7月末に新しい保険証を郵送しますので、8月からは、新しい保険証を使用してください。

◎新しい保険証（緑色）が届きましたら、氏名、住所、生年月日等を確認していただき、今まで使用していた保険証は、ご自分で破棄してください。

◆「特定疾病療養受療証」の交付を受けている方には、受療証には有効期限がありませんので、破棄せず、引き続きご使用になってください。

◆「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けている方は、保険証と同じく7月31日に期限が切れます。新しい認定証を保険証に同封しますので、ご確認ください。

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院や、高額な外来診療を受ける際に医療機関に提示すると、医療費の窓口負担と、入院時の食事代などが所得に応じた負担額でおさえられます。住民税非課税世帯の被保険者の方で、交付を希望される方は、役場までお問い合わせください。

※希望者には保険証を「簡易書留」でお送りします。ご希望の方は7月17日までに国保係へご連絡ください。

70～74歳の人国民健康保険高齢受給者証

《対象》国民健康保険に加入している70～74歳までの人（後期高齢者医療制度加入者は除く）です。

《有効期限》来年の7月31日か満75歳になる前日までです。

ひとり親家庭や障害のある人の福祉医療費受給資格者証

《対象》18歳未満の子どもがいるひとり親家庭や、一定の障害のある人で、すでに福祉医療費受給資格者証を持っている人です。

※対象となる人で、平成25年度の住民税などの申告や資格の確認が必要な人には、その旨を通知します。

受け忘れていませんか「国保特定健康診査」

今年度、最後の機会です。健康診断を受け、ご自身の健康管理に役立てましょう。

【日時】平成25年7月20日（土）午前9時30分～11時30分

【場所】保健センター

【受診料】1,000円

【対象者】40歳～74歳の国保加入中の人

【持参する物】受診票（配布されたシール）、国民健康保険証、質問票、検尿用綿棒

【健診内容】医師による診察、尿検査、血液検査、血圧測定、心電図、眼底写真など
※心電図と眼底写真は選択制です。

問合せ先 健康課 保健環境係（保健センター内）☎82-5490



納税通知書と保険料額決定通知書を郵送します

平成25年度の国民健康保険税納税通知書と後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬に発送します。普通徴収の第1期の納期限は7月31日です。

国民健康保険税納税通知書

国民健康保険の加入者がいる世帯の世帯主（納税義務者）に、納税通知書を7月12日に発送します。病気やけがをしたときの医療費は、納付された国保税と国の補助金で賄われています。納期までに国保税を納めましょう。

後期高齢者医療の保険料額決定通知書

後期高齢者医療制度の加入者に、保険料額決定通知書を7月中旬に発送します。今年度、新たに75歳になる方は、国保税などを口座振替で納付していても、新たに申込みが必要です。

問合せ先 健康課 国保係 ☎82-2111(内線321・322)

熱中症を予防して、暑さをのりきりましょう!

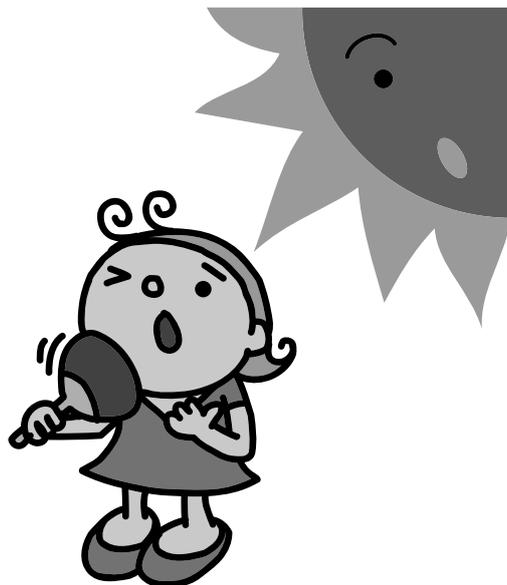
7月から9月にかけての蒸し暑いこの時季は、熱中症に最も注意しなければならない季節です。

【熱中症予防ポイント】

- ①水分をこまめにとりましょう。
 - ・おしっこの回数が減ったら気をつける
 - ・1日に1リットル以上水分をとる(水・お茶・スポーツドリンクなど)
 - ・塩分もとる(水分や塩分に制限のある人は、医師に相談してください。)
- ②扇風機・エアコンなどを使いましょう。
 - ・緑のカーテンの利用(ゴーヤ・アサガオなど植物で日影をつくる)
 - ・よしず、すだれの使用
 - ・窓を開け、家の中に風を入れる
- ③暑さに対処するために
 - ・外出は朝夕の涼しい時間帯にする
 - ・食欲がなくても少しでも何かを食べる
 - ・家の中の風通しをよくする
 - ・十分な休息をとる
 - ・つばの広い帽子、日傘で日よけ
 - ・白っぽい服(麻や綿などの素材のもの)

【熱中症の起こりやすい条件】

- ・気温が高い(気温28℃以上)
- ・湿度が高い(湿度70%以上)
- ・風がない
- ・直射日光に当たっている
- ・暑さ慣れしていない



【熱中症かな?と思ったら】

- 軽度**：めまいや立ちくらみ、手足・おなかの筋肉がけいれん ⇒ 水分・塩分をとり、体温が高いようなら医療機関を受診する。
- 中度**：頭痛、吐き気、おう吐、身体のだるさ等 ⇒ 急いで医療機関を受診する。水分・塩分をとる。
- 重度**：ふらふらする、立てない、意識がない、呼吸が速くなる、手足が動かない ⇒ 救急車を呼ぶ。身体を冷やす。