

新しい保険証は9月22日以降に国保加入世帯に郵送

保険証（国民健康保険）が10月から更新されます

現在ご使用の国民健康保険の保険証は、9月30日で有効期限が終了します。10月から使用できる新しい保険証が送られてきたら、ご使用前に次の事項をご確認ください。

加入者分の保険証があるかどうかの確認を

保険証は世帯主様あてに各世帯分を一括送付します。届きましたら、加入者全員分の保険証が同封されているかご確認ください。

内容の確認を

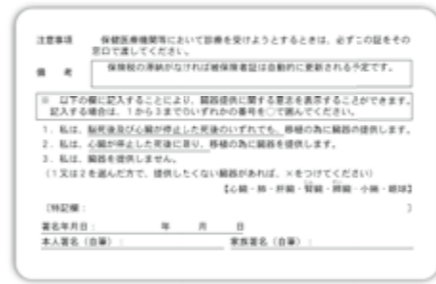
記載内容に誤りがないかご確認ください。万が一誤り等

保険証表面



国民健康保険の保険証は、1人1枚のカード型です。

保険証裏面



臓器提供（拒否含む）の意思表示が可能になっています。

がありましたらご連絡をお願いします。

有効期限は9月末

新しい保険証の有効期限は、平成24年9月30日までとなっています。

なお、平成24年9月30日までの間に「75歳に達する方」、「退職国保資格で65歳に達する方」などは、有効期限が異なっています。

新しい保険証の色は

一般用が空色、退職用が桃色となります。

使用する際は

送付用の台紙からはがし、

カード型保険証を医療機関に提示してください。

高齢受給者証や福祉医療受給者証をお持ちの方は、保険証に受給者証を添えて提示してください。

古い保険証は破棄を

古い保険証は、間違いを避けるため必ずご自分で破棄してください。

高齢受給者証、介護保険証、福祉医療受給者証などと間違えないように注意してください。

臓器提供意思表示欄について

保険証の裏面に臓器提供意思表示欄が設けられています。この欄への記入は任意であり、記入の有無・記入内容が保険証使用に影響することはありません。

国民健康保険税は納期までに納めましょう

国民健康保険税は加入者の皆さんの医療費に充てられる大切な財源ですので、納期までの納付に引き続きご協力をお願いいたします。

高齢者インフルエンザの予防接種について

今年も、インフルエンザの発症・重症化予防のため、インフルエンザの予防接種が始まります。希望される方は、各医療機関で接種してください。（※義務接種ではありません。）

市が委託した医療機関に直接お申し込みください。

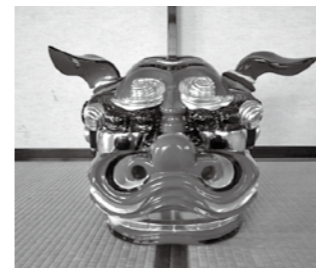
接種費用 自己負担1000円で1回の接種が受けられます。（1人1回限り）（生活保護世帯の方は、自己負担が免除になります）

委託予定医療機関

- 対象者 市内在住の方
- ①接種日現在で65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器等に重い病気のある方
- （身体障害者手帳1級程度）
- 実施期間 平成23年10月1日～23年12月31日
- （医療機関により多少異なります）
- 接種場所 市が委託した医療機関になります。
- 申し込み方法 希望者は

宝くじの助成金で祭具を整備しました

財団法人 自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」で、上組区が祭具を整備しました。この事業は、宝くじの社会貢献広報事業費により、地域社会の健全な発展を図ることを目的に行われています。



写真の獅子頭のほかに、太鼓、笛、ハッピー等が整備されました

特別児童扶養手当について

【お問い合わせ】子ども課 子育て支援係 ☎3111 内線3663

対象となる方は早めの手続きをお願いします

特別児童扶養手当とは、重度若しくは中度の身体障害または知的障害、精神障害がある20歳未満の在宅の児童を監護している人に支給される手当です。

申請には障害の状況に応じた所定の診断書等の添付書類が必要となりますので、あらかじめ子ども課子育て支援係までお問い合わせのうえ、該当となる方は早めに手続きをお願いします。

【該当となる場合】

日本国内に住所（児童福祉施設に入所している場合を除く）があり、障害を支給事由とする年金の支給対象にならない方で次の条件に当てはまる方が該当となります。

- 身体障害：身体障害者手帳1級から3級および4級の二部程度（内部障害については、日常生活が著しい制限を受ける程度のもの）
- 知的障害：療育手帳A1、

【手当の支給額】

- 1級 5万 550円
 - 2級 3万3670円
- ※前年の所得が一定以上ある場合は、手当の支給が停止されます。
- ※手当の支給は、申請月の翌月分からとなります。

いいやまで健康長寿 「北信州野菜を食べようウィーク」

毎月19日は食育の日です。長野県では、9月19日から25日までの期間、食育強化キャンペーンの一環として、「北信州野菜を食べようウィーク」を実施します。飯山市では、「野菜摂取量の増加」を目指しています。野菜摂取量の目標値は1日350g、うち緑黄色野菜は120gです。

目標となる350gの目安は、①生野菜としては、両手に1杯の緑黄色野菜と、両手に2杯分の淡色野菜や海藻を合わせた量です。



②加熱した野菜は小鉢1つ分か片手にのるくらいの量で重量が約70gです。生野菜の70gは、加熱した野菜の倍となり、両手にのるくらいの量となります。

料理としての摂取の目安は1食あたり1～2皿（鉢）、1日に5～6皿（鉢）分です。

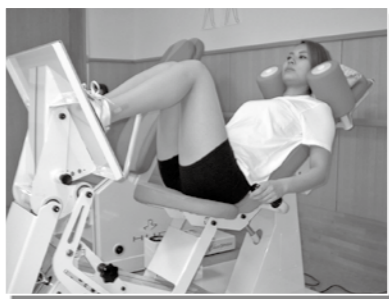
食品の自然な色は目を楽しませるだけでなく、重要な栄養素のしるしです。さまざまな色合いのものを食べましょう。今日あなたが食べたものは、明日のあなたの体をつくるのです。

体重が気になる、体力をつけたい、血液データを改善したい、自分に合った運動方法を見つけたい方に…

『血液サラサラ&筋力アップ教室』参加者募集！

【お問い合わせ・お申し込み】
保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線181・182 FAX62-3127

成人の体力は、ピークである20歳代から30%程度まで低下すると介護が必要になると言われています。また、血圧・中性脂肪・血糖などが高い人は、脳卒中・糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるとされており、若い時からのトレーニングが大切です。



「血液サラサラ&筋力アップ教室」は、さまざまな運動や専門スタッフからのアドバイスを通して、楽しく健康生活が身につけられるプログラムとなっております。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- 場所 飯山市保健センター（市役所前）
 - 日時 昼の部：9:30～全12回（11月1日～3月6日 各火曜日）
夜の部：19:00～全15回（11月15日～3月13日 各火曜日）
 - 参加費 7,000円（血液検査代、保険料、トレーニングバンド・ゴムボール代）
 - 定員 1コース 12名
 - 対象者 飯山市在住の19歳以上の方（昼の部：74歳以下 夜の部：60歳以下）
- ※ただし、病気等により現在治療中の方は、かかりつけの医師に相談の上医師から教室を勧められた方に限ります。また、心臓疾患で現在治療中の方、過去に治療された方は参加できません。
- お申し込み 電話またはファックスにて