

# 国民健康保険被保険者証の更新を行います (10月1日)

今まで使用されてきました被保険者証の有効期限は、平成20年9月30日となっていますので、9月中に新しい被保険者証を世帯主宛に配達記録郵便で送付します。配達時に不在の場合には、「お知らせ」が置かれますので所定の手続きを行い、新しい保険証を受け取ってください。

既に、他の健康保険に加入している人は、国民健康保険の資格喪失手続きが必要です。

問い合わせ 住民課 (内線154~156)

## 退職者医療制度に該当する人は届け出を!

### ■退職者医療制度の適用について

退職者医療制度は国民健康保険の健全な運営を図るため、65歳になるまで退職被保険者本人と被扶養者の医療費の一部を、会社や共済組合等(被用者保険)からの拠出金でまかなう制度です。国民健康保険に加入している一般被保険者で、次の対象要件に該当する場合は、退職者医療制度の対象となります。年金証書を受け取った日から14日以内に国保年金係に届け出をしてください。

### 対象要件(65歳未満)

- ①厚生年金や各種共済組合などから老齢(退職)年金を受給していて、その加入期間が20年以上ある人、もしくは40歳以降に加入期間が10年以上ある人
- ②該当者(退職者)本人の被扶養者

※退職者医療制度に該当した人も国保税や医療費の一部負担金などは、一般被保険者と同じです。

### ■職権による適用について

国民健康保険に加入している一般被保険者で、年金支払者からの報告により退職者医療制度の対象となる年金受給者は、職権により退職被保険者への切り替えを行います。

なお、退職被保険者(本人)に扶養されている家族(被扶養者)についても、収入情報など一定の条件を満たしていることが確認できる場合は、退職被扶養者として職権適用します。職権適用ができない被扶養者については、収入情報や扶養関係等についてお問い合わせすることになりますのでご協力ください。

職権による退職者医療制度の該当者には「退職被保険者証」を送付します。

## 介護保険被保険者証

「有効期限：平成20年9月30日まで」をお持ちの人へ

介護保険被保険者証は、65歳以上の人(第1号被保険者)がお持ちです。平成17年9月以前に発行した被保険者証には、有効期限(平成20年9月30日)が入っていましたが、法改正により期限が廃止されました。

平成20年9月30日で有効期限を迎える被保険者証をお持ちの人には、新しいものを9月末に発送します。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。今後は、有効期限がありません。介護保険被保険者証は、要介護認定申請をするまで、大切に保管してください。

※なお、要介護認定を受けている人は、認定の更新が6ヶ月ごととあり、被保険者証には有効期間や要介護度が入っています。この有効期間と、介護保険被保険者証の有効期限とは異なります。

問い合わせ 高齢者支援課 介護保険係 (内線184~187)

介護保険被保険者証	
有効期限	平成20年9月30日
被保険者	番号
	住所
	氏名
	生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
	交付年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	1 1 3 2 4 1 三 芳 町

## 自分らしくいつまでも輝いていくために、介護予防に取り組みましょう。

わが国は世界トップクラスの長寿国となり、超高齢化社会へと進んでいます。

三芳町でも平成20年6月末現在、人口の約19%の人が65歳以上となっています。

介護予防は自分には関係ない、又は老化は仕方がないことと思っっている人も多いのではないのでしょうか。元気なうちから意識して早めに取り組んでいくことが「介護予防」です。

「いきいき元気クラブ」「健康・体力づくり教室」



- 意識して身体を動かし、筋力を維持しましょう。
- 毎日の食事を見直し、3食おいしく、バランスよく食べましょう。
- 外に出る楽しみを見つけ、笑顔でいられる時間を大切にしましょう。

そのためには・・・

町では次のような介護予防事業を行っています。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

午前10時~12時

内容 健康体操(健康運動指導士によるいつまでも活動的に生活するための身体づくりの体操)

健康講話(管理栄養士・歯科衛生士による活動的な生活を送るために知って特になる情報)

体力測定

対象 65歳以上の人

費用 無料。ただし、引き続き特別レッスンに参加される場合は料金が四千円かかります。(特別レッスンは11月より、週1回で全8回コース+終了後体力測定を実施予定です。)

定員 30名(特別レッスンまで参加希望のある人を優先させていただきます。)

申込み 地域包括支援センターに電話にて申し込み。

## いきいき元気クラブ「健康・体力づくり教室」

今の健康を維持したい人を対象にした教室です。普段特に運動していない人でも楽しんで参加できる内容です。

参加者のみ引き続き三芳町総合体育館で行う特別レッスンに参加することができます。

場所 三芳町総合体育館

日時 9月24日(水)、10月1日(水)・8日(水)・15日(水)(4回コース)



◀みよしもっこ体操



## いきいき元気クラブ

筋力トレーニングとストレッチ体操、低栄養予防のプログラムをとおし介護状態になることを予防します。現在は6月スタートコース(月2回で全8回コース)を実施しています。次回コースは11月よりスタートします。

生活機能評価健診により運動機能向上・栄養改善プログラムに参加が必要とされた人等を対象としています。対象の人には地域包括支援センターより連絡させていただきますが、連絡がない人で参加希望の人は地域包括支援センターにお問い合わせください。

場所 保健センター・藤久保公民館

## みよしもっこ体操

この体操は、住民代表の人と町内の医療機関の人が作成した高齢者向けの体操です。身体の基礎となる筋力が落ちないよう、特に歩行バランスを保てるように考えられた体操です。普段外に出る機会がない人でも、一緒に身体を動かしながら仲間を作り、閉じこもり状態になることを予防しましょう。

場所 藤久保6区集会所・竹間沢公民館

※各場所とも、月1回実施

## いろはサロン

外に出たいと思っても、なかなか外に出る機会がなく、どうして良いかわからないという人が、外出の機会を持ち、同年齢の仲間と歌やゲーム、おしゃべりなどを楽しんでいただく場です。

場所 藤久保6区集会所

※月1回実施

運営 ボランティア紙ふうせんの会

## 問い合わせ

高齢者支援課地域包括支援センター (内線188・189)

FAX 274-11051