

国民健康保険と後期高齢者医療制度のお知らせ

●7月末までに新しい被保険証を郵送します。

現在お使いの被保険者証の有効期限は、7月31日です。8月1日以降は、今回郵送する新しい被保険者証を医療機関等の窓口で提示してください。

国民健康保険加入者

- ・世帯主宛てに世帯の被保険者分を同封して郵送します。
- ・有効期限が切れた被保険者証は、住民課へ返却するか各自破棄してください。
- ・70歳～74歳の方は、被保険者証と高齢受給者証が一体となった証を郵送します。自己負担割合は、令和元(平成31)年中の所得などによる判定で2割または3割となります。

後期高齢者医療加入者

- ・被保険者宛てに郵送します。
- ・有効期限が切れた被保険者証は、住民課へ返却してください。
- ・自己負担割合は、令和元(平成31)年中の所得などによる判定で1割または3割となります。

●「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

認定証をあらかじめ医療機関などの窓口で提示することで、1カ月の医療費の支払いが一定額にとどまります。また、住民税非課税世帯の方は入院時の食事代が減額になります。

国民健康保険加入者

- ・現在交付されている認定証の有効期限は、7月31日です。8月以降も認定証が必要な方は、8月以降に住民課国保年金係で申請をしてください。
- ・70歳～74歳の方で所得区分が現役並み所得者Ⅲまたは一般に該当する方は、被保険者証兼高齢受給者証が認定証を兼ねるため、申請は不要です。

後期高齢者医療加入者

- ・過去に認定証の交付を受けたことがあり、所得区分が現役並み所得者Ⅰ、Ⅱ、または低所得区分に該当する方は、認定証を被保険者証に同封します。
- ・所得区分が現役並み所得者Ⅲまたは一般に該当する方は、被保険者証が認定証を兼ねるため、認定証は交付されません。

所得区分については、被保険者証に同封するパンフレットをご覧ください。

●保険税(料)を滞納すると…

保険税(料)を滞納すると、通常よりも有効期限の短い「短期被保険者証」に切り替わります。

納付がさらに滞ると、被保険者証ではなく「資格証明書」が交付され、医療費の全額を一時的に自己負担していただくこととなります。

事情により納付が困難な場合には、相談も受け付けていますので、お早めにご連絡ください。

▶問い合わせ先＝住民課 国民年金係
☎ 56 9134

続対策【遺言・遺産承継】 認知症対策【後見・家族信託】
無料・出張相談にも応じます。



司法書士
ゆい総合法律事務所

上三川町しらさぎ1-25-7 TEL:0285-37-9742 上三川 司法書士

高齢者の方へ

健康を維持するためのポイント!

新型コロナウイルス感染症による自粛生活の影響で、体がなまったり、人と交流する機会が減ったりしていませんか？

感染予防は継続しながら、以下のポイントを参考に健康維持のためにできることから行いましょう！



○運動のポイント

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、かみたん体操、ズンドコ体操、スクワット等）を行う。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

○食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。例）パ・タ・カ・ラと繰り返し発声する

ごえんせい
お口周りを鍛えると誤嚥性
肺炎防止にもなります！

○人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・ 家族や友人と電話で話す。
- ・ 家族や友人と手紙やFAX、メール、SNS等を活用し交流する。
- ・ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



健康面等で心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。

▶ 問い合わせ先 = 健康福祉課 高齢者支援係 ☎ 569102

暮らしを豊かに、新たなステージへ。

日産リーフ e+

心おきなくロングドライブを楽しめる。
日産リーフ e+
e24kWhバッテリー搭載車
一充電走行距離（国土交通省審査値）
458km
570km



NISSAN 栃木日産 上三川店 TEL 0285-56-7723

家じゅう、まるごと ケーブルテレビ



料金・サービスに関するお問い合わせに関しては CATV 栃木ケーブルテレビ ☎ 0120-25-1819

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。