



国民健康保険の「資格情報のお知らせ」
「資格確認書」を送付します

現在お持ちの国民健康保険の「資格確認書」および70歳以上の人に交付済みの「資格情報のお知らせ」の有効期限は7月31日(金)です。8月1日(出)以降は、7月中旬に順次発送する「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をご利用ください。なお、70歳未満の人は「資格情報のお知らせ」に有効期限はないため、新たな送付はありません。

◎送付方法 世帯主宛に送付します。

●マイナ保険証※1を持っている人：資格情報のお知らせ（普通郵便）

●マイナ保険証を持っていない人：資格確認書（簡易書留郵便）

※国民健康保険加入者のマイナ保険証の保有状況に応じて、世帯に「資格情報のお知らせ」と「資格確認書」の両方を送付する場合があります。

※1 マイナ保険証…保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

◎送付時期 7月中旬

■「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」を持っている人

●マイナ保険証を持っている人：新たな証の交付は行いません。マイナ保険証を医療機関へ提示することで、自己負担額を限度額に抑えることができます。

●マイナ保険証を持っていない人：新たな証の交付を受けるには、更新手続きが必要です。

※長期（91日以上）の入院に該当する人は手続きが必要です。

※現在の証を持っている人へは、個別に通知を発送します。

国民健康保険課（☎ 82-1179）



健康推進員養成講座
受講生募集

◎対象 自身や地域の健康づくりに興味のある人

◎場所 市民館 ※3・4回目の会場は後日お知らせします。

◎受講料 無料（ただし、8月20日(木)と11月19日(木)は食材料費が別途必要）

◎定員 15人（先着順）

◎申込期限・方法 7月21日(火)までに窓口、電話、WEB申請



開催日時		内容（全7回ですが全ての講座に参加できなくても認定）
1	7月23日(木) 14:00～16:00	講演会「健診結果の見方と生活習慣のポイントについて」（公開講座：定員30人）／講話「市の健康課題について」
2	8月20日(木) 9:30～11:30	オリエンテーション／栄養講話「栄養バランスについて」／試食会「市販で買えるカルシウム食品」
3	9～11月の どこか1日	お住まいの近くの健康推進員の活動見学・体験（地区活動を行う日）
4	10月9日(金) 13:30～15:00	こころの健康について（こころのサポーター養成講座）
5	11月19日(木) 9:30～12:00	講話「かかりつけ薬局の魅力とスマイルエイジング薬局について」／実技「SOS おきよう体操」／調理実習
6	12月17日(木) 9:30～11:30	運動実習「フレイル予防について 筋肉トレーニングやストレッチ」
7	1月22日(金) 9:30～11:30	講話「地域づくりについて」／教室のまとめ／修了証授与式

健康増進課（☎ 71-1814）