



8月から被保険者証が新しくなります



「国民健康保険」と「後期高齢者医療制度」の被保険者証（以下保険証）の有効期限は、7月31日（金）までです。**新しい保険証を7月末までに簡易書留で郵送します。**

保険証を受け取ったら、国保の人は**加入者全員分の保険証がそろっているか**、後期の人は、**自分の保険証が入っているか**を確認してください。また、**記載事項に誤りがないか**、必ず確認してください。

有効期限を過ぎた保険証は、市民生活課へ返却するか、裁断などで適切に処分してください。

なお、職場の保険に加入したり、他の市町村へ転出したりする場合は、速やかに市民生活課へ届け出てください。

◆国民健康保険（ふじ色）

有効期限 令和3年7月31日（出）まで
それ以前に誕生日を迎える人の有効期限は次のとおりです。
【70歳になる人】誕生月末日まで
【75歳になる人】誕生日前日まで



◆後期高齢者医療制度（さくら色）

有効期限 令和3年7月31日（出）まで



ジェネリック医薬品の希望シールを 保険証に同封しています

ジェネリック医薬品とは、成分・効き目が先発医薬品（新薬）と同じで、価格が安価な薬のことで、安全性も新薬と同等と認められています。
くわしくは、かかりつけ薬局へご相談ください。

問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

～コロナに負けない健康づくり～

新型コロナウイルスに感染すると、重い肺炎になるなどの重症化しやすい人があるといわれています。

新型コロナが重症化しやすい要因は？

- ①高齢者（65歳以上） ②介護が必要な人 ③肺の病気がある人
- ④糖尿病のある人、重度の肥満の人 ⑤重い心臓病のある人（心不全など）
- ⑥腎不全で透析をしている人



また、しばらく外出自粛が続いたため、運動不足やストレスから生活習慣病が悪化することがあります。

- ①運動不足、じっとしている
- ②過食、ストレス食い、ダラダラ食い
- ③不規則な生活、睡眠不足
- ④ストレス（家族関係、金銭問題）
- ⑤服薬が滞りがち



血圧上昇
血糖上昇
体重増加
フレイル※1
サルコペニア※2
認知症



生活習慣病の
発症、重症化
合併症の進行

新型コロナウイルスだけにとらわれず、生活習慣病予防にも取り組んで、感染症に負けないからだづくりを心がけましょう。

日本高血圧学会
「あなたのための新型コロナウイルス対策」から抜粋
YouTubeで公開中



問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355

※1 フレイル…虚弱 ※2 サルコペニア…筋肉量の減少