

# 国民健康保険証更新のお知らせ！

国民健康保険証の有効期限は9月30日のため、10月1日以降は使用できません。  
新しい保険証を9月下旬に送付しました。古い保険証は役場や中央公民館で回収いたします。

★下記のような場合には14日以内に必ず届出が必要です。

こんなとき	届け出が必要な場合	持参するもの
国保に加入するとき	ほかの市町村から転入したとき	ほかの市町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき (被扶養者でなくなったとき)	職場の保険をやめた証明書 (被扶養者でなくなった証明書)
	子供が生まれたとき	保険証
国保をやめるとき	ほかの市町村へ転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の保険証
	加入者が死亡したとき	保険証
その他	世帯主や氏名が変わったとき	保険証
	町内で住所が変わったとき	保険証
	世帯を分けたり一緒になったとき	保険証
	保険証を紛失したとき	印鑑・世帯主の委任状
	就学のため別住所を定めるとき	保険証・在学証明書
	退職者医療制度の該当になったとき	保険証・年金証書

<注意> 手続きには運転免許証等の身分を証明するものが必要です。

## ●ジェネリック医薬品希望カードについて

今回お送りした保険証に、ジェネリック医薬品希望カードを同封しました。ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに製造販売される後発医薬品のことで、新薬に比べて低価格でありながら、新薬と同様の有効成分、効能・効果を持ちます。

医療機関にジェネリック医薬品を希望することを言い出しにくい場合は、保険証と一緒に希望カードを提示することで意思を伝えることができます。ただし、治療内容等によってはジェネリック医薬品が適さない場合もありますので、まずは医師に相談してください。

## 一部負担金等免除証明書に関するお知らせ！

矢吹町は、東日本大震災により被災した国保被保険者の一部負担金免除措置を平成25年3月31日まで延長することとしました。これまで一部負担金等免除証明書が交付されていた方には、今回お送りした保険証に新しい証明書を同封しておりますので、確認のうえご使用ください。

※入院時食事療養等の標準負担額や、マッサージ・はりきゅう・装具作製などの療養費は延長の対象となりません。

※国保以外の保険については、各保険者にお問い合わせください。

☎ 保健福祉課 国保年金係 ☎ (44) 2300

# 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

1 実施期間 10月15日(月)～12月15日(土)

2 対象者 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方で心臓や腎臓・呼吸器に重い障害をお持ちの場合、該当する方もいますので、医師にご相談ください。

3 自己負担 1,000円（1回のみ1,000円です）

※生活保護の方は無料です。

役場に印鑑をお持ちになり、事前に申請してください。

4 実施医療機関（医療機関に電話または窓口で予約してください）

矢吹町医療機関名	電話番号
会 田 病 院	(42) 2121
お お ほ り ク リ ニ ッ ク	(41) 2311
き た む ら 整 形 外 科	(42) 5533
小 針 医 院	(42) 2366
す ず き ク リ ニ ッ ク	(44) 3800
渡 部 医 院	(44) 4111
松 崎 医 院	(42) 2525
その他白河市ほか西白河郡45医療機関	

※その他県内の主要医療機関については役場、かかりつけ医にお問い合わせください。

5 持ちもの ①健康保険証、後期高齢者医療受給者証

②身体障害者手帳（心臓等の重い障害で手帳をお持ちの方）

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎ (44) 2300



# メタボ撃退で、いきいき生活！

特定健診の結果で生活習慣病のリスクが高い方が、特定保健指導の対象者として選定されます。

1 腹 囲 男85cm以上女90cm以上またはBMI 25以上で

+

2 血 糖 空腹時血糖値100mg/dl以上・HbA1c 5.2%以上のいずれかまたは両方

3 血 圧 最高血圧130mmHg以上・最低血圧85mmHg以上のいずれかまたは両方

4 血中脂質 中性脂肪150mg/dl以上・HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれかまたは両方

※これらの検査項目に加え、喫煙の有無も判定の基準になり保健指導者に分けられます。

（治療中の方は、原則として医療機関による治療を受けます。）

★なぜ特定保健指導を受けなければいけないのでしょうか？

高血糖・脂質異常・高血圧には、目立った自覚症状がありません。



しかし、健診結果基準値を超えているのに、いままでどおりの生活を続けると（運動不足、暴飲暴食、喫煙、多量の飲酒など）



血管の動脈硬化が急激に進み、糖尿病合併症や脳卒中、心臓病などの命に関わる病気を引き起こします。

病気を予防し、いきいき元気でそして楽しい生活を送りましょう。

今の生活を少し変えるだけで、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発症や進行を防ぐことができます。10月下旬～11月上旬頃、該当者に通知いたします。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎ (44) 2300