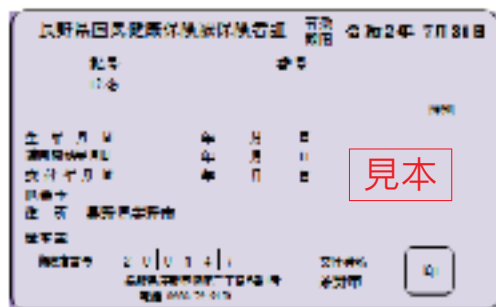


新しい保険証を9月中に送付します。

今回お送りする被保険者証から有効期限が7月31日になります。



一般用(藤色) ※退職者用は黄色に変わります。

令和2年8月から70歳以上の方の「被保険者証」と「高齢受給者証」が一体化することになりました。これに伴い、新しい被保険者証の有効期限が7月31日になります。

保険証は世帯で加入している人の保険証をまとめて世帯主宛に郵送いたします。

新しい保険証に記載されている方が転出しているとき、勤務先の健康保険に加入しているとき、また保険証の記載内容に間違いがあるときは、医療保険・年金係(市役所1階8番窓口)で手続きが必要になります。

また、有効期限が切れた保険証は個人情報に記載されていますので、10月1日以降に市役所、各地区コミュニティセンター、各保健福祉サービスセンター、市役所ベルビア店へお返しいただくか、ご自身で裁断のうえ破棄してください。

保険証用のケースは市役所、各地区コミュニティセンター、各保健福祉サービスセンター、市役所ベルビア店に常備してありますので必要な方はお申し付けください。

ジェネリック医薬品を使用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)について

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期限(20年~25年)が切れた後に販売される医薬品で、新薬と同じ成分、同じ効能・効果をもつ医薬品で、新薬に比べて安価な薬です。また、ジェネリック医薬品を選ぶことは、自己負担額の節約や、伸び続ける医療費の節減になり、国民健康保険財政の改善につながります。

ジェネリック医薬品を希望するときは

ジェネリック医薬品は医療用医薬品ですので、病院や診療所の医師による処方せんが必要です。医師や薬剤師と相談しながら、自分に合ったお薬を選択して使用しましょう。

- 注 ①医師が変更すべきでないと判断し処方せんに医師が署名している場合は、切り替えることはできません。
②すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。ジェネリック医薬品に切り替えられない場合もあります。

ジェネリック医薬品を希望することを医師や薬剤師に簡単に伝えられるように、「ジェネリック医薬品希望シール」を、新しい保険証と一緒に送付しますので、ご活用ください。

健康保険の扶養家族

社会保険など勤務先の健康保険加入者の扶養家族は、その健康保険に加入することとなっています。

国保加入者でお子さんやご主人などが会社へ勤めている方は、条件が満たされていれば、勤めている方の加入している健康保険に扶養家族として加入することができます。

勤務先で加入する健康保険料は、給与によって計算され、勤めている方が保険料を支払いますので、被扶養者が増えても金額に変わりはありません。

勤務先の健康保険加入に必要な条件は、次のとおりです。

- ①3親等以内の親族であること
- ②1年間の収入が
 - ・60歳未満で130万円未満の方
 - ・60歳以上で180万円未満の方
- ③勤務先の認定

条件①②に該当すると思われる方は勤務先の健康保険担当者へ加入できるか確認してください。

『受けてよかった！特定健診』 受診はお済ですか？

特定健診は、健康寿命を延ばすための健診です！

いつまでも元気で生活できるように、自分のために、家族のために年に一度は健診を受けましょう！！



特定健診対象者

国民健康保険加入の40歳～74歳の方

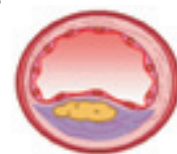
※対象者には、受診票をお送りしてあります。紛失された方は、再発行しますので健康管理センターへご連絡ください。

血圧は先生に診てもらっていたけど特定健診を受けたら、血糖が高いことも分かって、一緒に診てもらおうようになったよ！

自己負担額は無料です！
特定健診は
お得がいっぱい！



血管が半分も詰まっても、自覚症状がないんだって。健診やらないと、血管が傷んでいるかわからないんだね。



《血管断面図》

指定医療機関での健診は、10月31日(木)までです。

まだ、特定健診を受けられていない方は、早めに受診をお願いいたします。

10月31日(木)までに、特定健診を受けられない方へ

特定健診(集団健診)を実施します！(予約制)

電話で申込を受け付けますので、健康管理センターまでご連絡ください。

日程

令和元年

11月23日(土)	11月28日(木)	11月29日(金)
12月19日(木)	12月23日(月)	

令和2年

1月21日(火)	1月26日(日)
1月29日(水)	2月1日(土)

受付時間 午前8：30～11：00 午後1：30～3：00

ところ 健康管理センター

自己負担額 無料

※大腸がん検診も同時に受けることができます。(自己負担額：200円)

申込の際に、「大腸がん検診を希望」とお伝えください。



特定健診は、健康づくりポイント事業の
必須項目です。
ポイントを貯めて、応募しよう！！

お問い合わせ先

茅野市 健康づくり推進課 健康推進係(茅野市健康管理センター内)

TEL0266-82-0105 FAX0266-82-0106

令和元年10月1日

年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方

- ◆老齢基礎年金を受給している方(以下の要件をすべて満たしている必要があります)
 - ☐65歳以上である ☐世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
 - ☐前年の年金収入額とその他所得額の合計が879,300円以下である
- ◆障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方(以下の要件をすべて満たしている必要があります)
 - ☐前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き

- ①平成31年4月1日以前から年金を受給している方
対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。
- ②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

- ☐日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

- ・給付金のお支払いは、2か月分を翌々月の中旬に年金と同じ受取口座に、年金とは別途お支払いします。
例えば、10月分と11月分を、12月中旬(年金の支払い日と同日)に振り込みます。
- ・令和2年1月以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からのお支払いとなりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092(ナビダイヤル)

年金給付金 検索



〈受付時間〉

月曜日 午前8:30～午後7:00 火～金曜日 午前8:30～午後5:15

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌開所日に午後7:00まで相談をお受けします。

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。