

# 国保・医療

## すいすい健康教室

プールでの全身を使った予防運動や運動室での健康予防体操

## 第2期すいすい健康教室

開講日	内 容
9月2日	すいすい健康体操 (新感覚リンパトネージュ・リンパ系を刺激するストレッチ)
9日	すいすい健康水泳【プール】 (泳がないウォーキング中心の水中運動)
16日	メタボ改善水泳【プール】 (ウォーキング中心の水中運動)
23日	祝日のため休み
30日	かんたんダンベル体操 (筋力向上ダンベル体操)
10月7日	膝痛予防のための水中運動【プール】 (プール下半身中心水中運動)
14日	青竹健康体操 (下半身中心のストレッチ及び青竹踏み)
21日	レッツアクアビクス【プール】 (かんたんなのしいアクアビクス)
28日	レクリエーション&リラクゼーション

などを取り入れた教室を開催します。

**対象** 国民健康保険加入者、または過去に当教室に参加した方で体力に自信がある方

**募集期間** 8月20日(月)～13日(金)  
**募集人数** 30人(先着順)

**開講日** 9月2日から毎週木曜日 午前10時～11時(計8回)  
※9月23日は祝日のため休みです。

**ところ** コパンスポーツクラブ 高浜(図書館西100m)

**受講料** 1,000円(納付方法については、別途開講案内で通知します。また、受講料納入後は、キャンセルされても返還できません)

※プールで使用する水泳帽子・水着・タオルなどは各自で用意してください。

**申込方法** 直接市民窓口グループへ来庁するか電話で申し込みください。

**申込問合せ先**

市民窓口グループ  
☎521111(内線261262)



## 国民健康保険 保険証の更新

国民健康保険に加入している皆さんが、現在使用している国民健康保険被保険者証と国民健康保険退職被保険者証は、8月31日(火)で期限が切れ、9月から使用できません。

新しい保険証は、国民健康保険税(国保税)を完納している世帯には8月中旬に世帯主宛に世帯全員分の保険証を簡易書留郵便でお送りします。

別に通知する一部の世帯主の方(国保税を完納されていない世帯)は、市役所での更新となります。

### 注意事項

- ・新しい保険証の色は、「藤色」で、一般被保険者証と退職被保険者証の色分けはありません。
- ・保険証を受け取ったら、住所・氏名など記載事項に間違いがないか確認してください。
- ・郵便配達時に、不在だった場合は、配達郵便局で一時保管されます。郵便局の「郵便物等お預かりのお知らせ」の連絡先へ問い合わせください。
- ・古い保険証は、市役所または近くの公共施設に設置する「保険証回収箱」に返却してください。
- ・8月31日(火)を過ぎても、新しい

保険証が届かないときは、市民窓口グループまで連絡してください。

※今回、被保険者証の様式が改正され、裏面に臓器提供の意思表示欄を設けることになりました。

### 保険証回収箱設置施設

市役所、いきいき広場、中央公民館、吉浜公民館、大山公民館、高浜南部公民館、高取公民館、勤労青少年ホーム、東海児童センター、翼児童センター  
※設置期間は、9月15日(水)までです。

### 問合せ先

市民窓口グループ  
☎521111(内線261262)

## 後発医薬品

**(ジェネリック医薬品)をご存知ですか**

後発医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品とほぼ同じ成分のものです。

このため、先発医薬品より安価であり、患者さんのお薬代金の負担軽減にもなりますが、一部先発医薬品に比べて効果・効能に違いがあるものもあります。

後発医薬品を希望する際は、必ずかかりつけ医または薬剤師

にご相談ください。

### 問合せ先

市民窓口グループ  
☎521111(内線261262)

## 水道メーターの取り替えにご協力ください

水道メーター(量水器)の使用期限は、計量法で8年以内と定められていて、使用期限の近づいたメーターは、毎年計画的に取り替えています。

今年も、8月から9月にかけて取り替え作業を実施します。該当するご家庭には、市が委託した指定給水装置工事業者が、お伺いします。(水道メーター取替え業務証明書を携帯しています)

取替え作業の立会いは必要ありませんが、敷地に立ち入り作業をしたり、作業中は一時的に断水状態になったりします。

ご迷惑をおかけしますが、作業に対するご理解とご協力をお願いします。

なお、費用の負担はありません。

### 問合せ先

上下水道グループ  
☎521111(内線293)