

# 被保険者証を更新します

新しい被保険者証(保険証)を7月下旬に郵送していますので、記載内容を確認してください。保険証が届いていない方や記載内容に誤りがある場合は、保険医療課医療保険年金係に連絡してください。

8月1日以降に医療機関などを受診する際は、新しい保険証を提示してください。

## 国民健康保険

70歳未満の方

広島県 国民健康保険 被保険者証

有効期限 令和7年7月31日

記号・番号 ○○○○○○○○(枝番)○○

氏名 安芸高田 太郎

生年月日 ○○年○月○日 性別 ○

適用開始年月日 ○○年○月○日

交付年月日 ○○年○月○日

世帯主氏名 安芸高田 太郎

住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号○○○○○○○ 交付者名 安芸高田市

広島県安芸高田市吉田町吉田791番地 TEL0826-42-5619

70歳以上75歳未満の方

広島県 国民健康保険 被保険者証 兼高齢受給者証

有効期限 令和7年7月31日

発効期日 令和6年8月1日

記号・番号 ○○○○○○○○(枝番)○○

氏名 安芸高田 太郎

生年月日 ○○年○月○日 性別 ○

適用開始年月日 ○○年○月○日 負担割合 ○割

交付年月日 ○○年○月○日

世帯主氏名 安芸高田 太郎

住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号○○○○○○○ 交付者名 安芸高田市

広島県安芸高田市吉田町吉田791番地 TEL0826-42-5619

## 後期高齢者医療制度

2023年中の所得状況などを基に負担割合(1割・2割・3割)を判定していますので、一部負担金の割合を変更している場合があります。

- 有効期限が令和6年7月31日の保険証(うすむらさき色)は、自身で廃棄するか、保険医療課または各支所窓口係に返却してください。
- 今までに、後期高齢者医療の「限度額適用・標準負担額減額認定証及び限度額適用認定証」を申請した方で、2024年度も対象の方には、新しい保険証に各認定証を同封して送付します。

※送付した保険証の台紙上部にマイナンバー(個人番号)の下4桁を記載していますので確認してください。記載されている番号が、自身のマイナンバーと異なる場合は保険医療課医療保険年金係へ連絡してください。

新しい保険証

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 令和7年7月31日

交付年月日 令和○○年○○月○○日

被保険者番号 ●●●●●●●●

住所 ○○市○○町○○丁目○○番○○号

氏名 広城 長部 男

生年月日 昭和○○年○○月○○日

交付年月日 令和○○年○○月○○日

発効期日 令和○○年○○月○○日

一部負担金 割合 ●割

保険者番号 3934XXXX

交付者名 広島県後期高齢者医療広域連合

## 12月2日に従来の保険証が廃止されます

国の法改正により、12月2日(月)以降は「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行し、この日以降は従来の保険証の交付ができません。

12/2以降  
受診の際に  
提示するもの



マイナ保険証

保険証利用登録をした  
マイナンバーカード

または

資格確認書

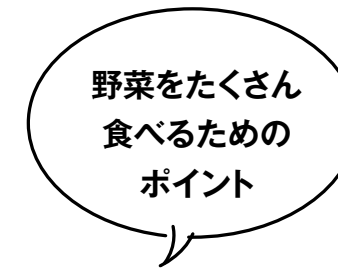
マイナ保険証を持っていない方に交付  
する保険証の代わりになる確認書

〈法改正の経過措置〉11月29日(金)までに交付した保険証は記載されている有効期限まで使用できます。

問保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

## 野菜の摂取を見直そう 8月31日は野菜の日

野菜には、生活習慣病の予防に役立つ食物繊維や、体内ではほとんど合成できないビタミン・ミネラル類が豊富に含まれます。将来的な生活習慣病の予防につなげるため、野菜をしっかり食べる習慣を身に付けましょう。



### ●食物繊維

便秘の予防や血糖値の上昇を緩和。  
肥満や生活習慣病を予防。

### ●ビタミン、ミネラル類

体を構成する材料。  
体の調子を整えたり、エネルギー作りを手助け。  
※体内ではほとんど合成できません。

### ●カット野菜や冷凍野菜を活用

下処理がしてあるので手軽に利用できます。

### ●加熱調理

かさが減り食べやすくなります。

### ●調理が簡単な野菜を活用

洗うだけで食べられるプチトマトや、レンジで加熱して食べられるブロッコリー、カリフラワーなどは手軽に調理できます。

- 厚生労働省では野菜を「1日350g以上摂取する」ことを目標にしていますが、約7割の人が目標に達しておらず、摂取量は280g程度となっています(出典:令和元年国民健康栄養調査)。
- 健康あきたかた21計画(第3次)で実施したアンケート調査では「野菜や果物を毎日食べる人の割合」は60代の67.9%が最も高く、20代~50代では50%台と野菜を摂取する人の割合は低くなっています(出典:健康づくり市民アンケート)。

問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## 月に1度の健康づくり はっらっ健康教室

8月は  
血管年齢測定  
も行います

〈8月の開催日程〉

教室内容 健康づくりと介護予防のための筋力維持・強化運動

対象 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

開催時間 13:30~15:30

申し込み 不要 参加費 無料

7日(水)	向原生涯学習センターみらい
20日(火)	甲田文化センターミュージズ
21日(水)	美土里生涯学習センターまなび
27日(火)	八千代文化施設フォルテ
28日(水)	クリスタルアージュ
29日(木)	たかみや人権福祉センター

※水分補給のための飲み物を持ってきてください。 ※美土里、高宮会場に参加する方は屋内シューズを持ってきてください。

問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633