

## ～私たちの健康は私たちの手で～ 地域の健康を支える健康推進員



健康推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。女性だけでなく、男性も活躍中です！市では、221人の方が活動しています。(令和6年4月現在)

### どんな活動をしているの？

#### ●健康づくりに関する啓発

健康に関する情報や生活習慣に関する正しい知識をお伝えしています。また、がん検診や健康診査の受診啓発をしています。

#### ●運動の推進

日常生活で運動習慣が身につくよう手軽にできる運動や健康メニュー等を啓発しています。



▲食育エプロンを使った健康づくりミニシアター



▲健康メニューの調理実習

その他の活動内容は市ホームページをご確認ください。

### 健康推進員養成講座の受講者を募集します

栄養・運動に関する市の課題などを基に、健康づくりや健康推進員の具体的な活動について学びます。

講座内容はDVD視聴による自宅での学習や実技講習、交流会などがあります。健康について興味がある方はぜひお申込みください。

**申込締切** 8月31日(土)まで **申込方法** 申込フォーム

男女問わず！

年齢制限なし



▲申込フォーム



▲市ホームページ



## 見て聞いて体験できる！ 甲賀看護専門学校オープンキャンパス



在校生との交流や教員との個別相談を通じて、あなたの疑問や不安を解消できるオープンキャンパスです。看護体験の内容は、参加回数で変わります。

看護に興味がある方も進路に迷っている方も、ぜひご参加ください。

### 甲賀看護専門学校の3つの特色

- ①学費が安い
- ②チューター制で先生に相談しやすい
- ③社会人経験者も多い

**開催日** ●7月20日(土)13時30分～(受付13時～)  
●7月21日(日)9時30分～(受付9時～)

各日、先着50名様にキッチンカーのランチ体験をプレゼント！

### オープンキャンパスは事前申込みが必要です

ホームページ内申込フォームから申請ください。

**問** 甲賀看護専門学校(水口町北内貴280番地2) ☎ 65-6071



ホームページ▶

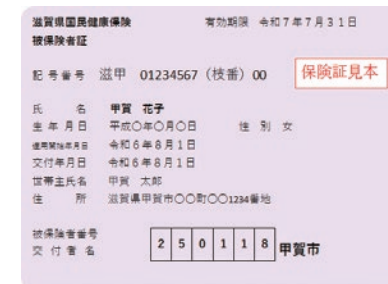


## 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入のみなさんへ 新しい被保険者証をお送りします

8月1日から有効の新しい被保険者証を、簡易書留郵便で7月中旬にお送りします。

※現在お使いの被保険者証は7月31日をもって有効期限が切れます。8月以降に医療機関等で提示される際にはお間違えのないよう十分ご注意ください。

### 国民健康保険被保険者証見本



### 後期高齢者医療保険被保険者証見本



新しい被保険者証は**紫色**です。  
※7月31日までは**桃色**です。

新しい被保険者証は**薄緑色**です。  
※7月31日までは**びわ色**です。

### 後期高齢者医療保険に加入のみなさんへ 保険料決定通知を送付します

後期高齢者医療制度の被保険者の方に、令和6年度の1年間の保険料額や、支払いの方法についての通知書を7月中旬にお送りします。令和6年度の保険料は令和5年中の所得に基づいて計算されます。

※国民健康保険に加入のみなさんには、6月に納税通知書をお送りしています。



### マイナンバーカードを被保険者証としてご利用いただけます

マイナンバーカードをお持ちで被保険者証としての事前利用登録がお済みの方は、マイナンバーカードをマイナ保険証としてご利用いただけます。詳しくは被保険者証に同封して郵送するリーフレットをご覧ください。医療機関・薬局窓口等でおたずねください。

令和6年12月2日からは現行の紙の被保険者証の発行は終了となりますが、今回お送りする被保険者証は、原則記載の有効期限まで使用できます。

※マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みの方や、オンライン資格確認に対応した医療機関・薬局で受診された方については、限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。



**医療機関や薬局の受付で  
マイナンバーカードを  
顔認証付きカードリーダーに  
置いて本人確認！**

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

**問** 保険年金課 国保年金係  
後期高齢者医療係

☎ 69-2140 ☎ 69-2142  
Fax 63-4618 //



▲市ホームページ

