

健康推進員だより

笑ってますます元気に

宇川会館で、は一と貴生川スポーツクラブが開催した健康講座で、貴生川地区の健康推進員が体操や寸劇を交えながら健康について啓発しました。

はじめに楽しい手遊びや歌にあわせた体操でこころと体をほぐしました。その後、健康推進員が作成し演じる寸劇「へっぴり嫁」を見ていただき、大いに笑っていただきながら、たばこの害・メタボリックシンドローム・骨粗しょう症、がん検診について学んでいただきました。

心身の健康の維持にはバランスのよい食事・運動そして笑いが大切です。笑うことによって体と脳が活性化され免疫力が高まります。毎日たくさん笑っていつまでも若々しく元気に過ごしたいものですね。



▲健康について考える寸劇「へっぴり嫁」の一場面



▲歌に合わせて体操する皆さん

参加者の声

- ・楽しい劇で大いに笑って健康についても学べたので一石二鳥でした。
- ・歌に合わせて楽しい手遊びができました。
- ・楽しくて、とても早く時間が過ぎました。

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課)
☎ 65-0703 ☎ 63-4085

後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

8月1日から有効の新しい被保険者証をお届けします

- 8月1日は、年に一度の被保険者証の更新日です。更新に伴い、現在、後期高齢者医療制度に加入されている方**全員の被保険者証が新しくなります。**
 - 8月1日からは、**今お持ちの被保険者証は使えませんので、ご注意ください。**
- ※有効期限をお確かめください。

交付年月日 平成22年 8月 1日	
後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	平成23年 7月31日
被保険者番号	01234567
住所	所 大津市京町四丁目3番28号
氏名	広域 太郎
性別	男
生年月日	昭和 8年 4月 1日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
被保険者番号	3 9 2 5 2 0 1 0
被保険者名	滋賀県後期高齢者医療広域連合
見本	
氏名	広域 太郎
被保険者番号	01234567
一部負担金割合	1割
有効期限	平成23年 7月31日

うぐいす色(薄緑色)になります

二つ折りにして使います

注意

被保険者証詐取事件

にご注意ください

全国各地で、市役所や広域連合などの職員を装って、後期高齢者医療制度の被保険者証をだまし取ったり、保険料の徴収と偽ってお金をだまし取ったり、虚偽の電話で個人情報を聞き出したりする事件が起っています。

不審な訪問者には…

- 絶対に被保険者証を渡さないようにしましょう
- 絶対に生年月日、口座番号など個人情報を教えないようにしましょう
- 金銭のやり取りの際は、相手の身分証などを必ず確認しましょう

「怪しいな」と思ったときは、最寄りの警察が、市役所保険年金課または滋賀県後期高齢者医療広域連合へご連絡ください。

問い合わせ 保険年金課 後期高齢者医療保
☎ 65-0689 ☎ 63-4618