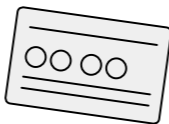


国民健康保険証の切り替えは4月1日です

4月1日からご使用いただく新しい国民健康保険被保険者証（カード）を3月下旬に世帯主へ郵送します。紛失などに注意し、大切に保管してください。

★現在お使いの被保険者証は4月以降、各自で廃棄していただくか、保険年金課または各支所窓口へご返却ください。



有効期限をご確認ください

有効期限 平成**30**年**3**月**31**日

ただし、次の方は有効期限が年度途中となっていますのでご確認ください。

- ① **退**の被保険者証をお持ちの方で**65歳**になられる方
→ **65歳の誕生月の月末まで**
 (退)(退職者医療制度)は、65歳未満の方が対象です。
- ② **75歳**になられる方
→ **75歳の誕生日の前日まで**
 75歳からは後期高齢者医療制度に変わります。
 ※①・②とも、新しい保険証は郵送しますので手続きは不要です。

学

国民健康保険は、住民登録されている市町村でご加入いただくことが原則ですが、高島市国民健康保険に加入されている方で、高校や大学などに就学のために転出される場合、特例として学

●手続きに必要なもの

- ・お持ちの被保険者証・学生証、在学証明書等
- ・印鑑・本人確認書類（免許証等）
- ・マイナンバーカードまたは通知カード

社会保険に加入されていませんか？

就職などで会社の健康保険等に加入された方で、高島市の国民健康保険被保険者証をお持ちの方は、資格喪失手続きが必要です。新しい健康保険に加入されても、国保の資格は自動的に喪失しません。会社の健康保険等の保険料と国税の二重払いにもなりますので、必ず保険年金課または各支所窓口で手続きを行ってください。資格喪失手続きをされずに国民健康保険被保険者証を使用して診療を受けた場合、会社の健康保険等の資格が発生した時点で遡って医療費を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

●手続きに必要なもの

- ・現在お持ちの国保の被保険者証・印鑑
- ・新しく加入された社会保険等の保険証（家族全員分）
- ・本人確認書類（免許証等）
- ・マイナンバーカードまたは通知カード

詳しくは、保険年金課までお問い合わせください。



国民年金保険料 免除等 の申請手続きをお忘れなく！

「保険料免除制度」と「納付猶予制度」

失業など経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。該当の方は保険年金課または各支所で手続きをしてください。



免除等 平成**28**年度の免除等審査対象の月分

→平成**28**年**7**月分から平成**29**年**6**月分まで
 ※平成**26**年**4**月の法律改正により、申請日から2年1か月前の月分まで遡って免除申請することができるようになりました。詳しくはお問い合わせください。

猶予 平成**28**年**7**月**1**日から、**50**歳未満の被保険者も納付猶予の対象となりました

平成**28**年**6**月までは**30**歳未満の被保険者を納付猶予の対象としていましたが、昨年**7**月**1**日からは、**50**歳未満の被保険者も対象者に含まれています。(対象期限に条件があります。)

免除申請を忘れていたために保険料未納期間がある方等は、一度、市役所保険年金課または各支所、大津年金事務所へご相談ください。

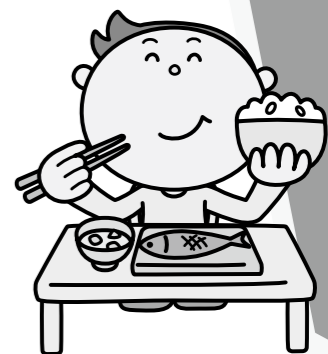
1 欲求が満たされる
 食べることは生きていくために欠かせない行為です。食べたいという欲求が満たされると、人は大きな満足感を得ることにつながります。

2 脳が活性化される
 彩りの良い献立やおいしそうな匂い、味わいなど食べる行為は五感を刺激し脳を活性化させます。

3 消化器の活動が盛んになる
 五感が刺激されると、胃などの消化器は実際に食物が入ってくる前から受け入れ準備を始めるので、活動が活発になり消化吸収がよくなります。

4 唾液の分泌が促される
 「おいしそう」と感じたり、噛んで味わったりすることで唾液の分泌が促されます。唾液は消化を助けたり、口の中の汚れを洗い流すなどさまざまな働きがあります。

おいしいものを食べることは人生に大きな喜びをもたらします。病気や加齢などでうまく食べる事ができなくなっても、食べる力の維持や回復を図ることが大切です。



「いしまでも自分の口から、おいしく食事がしたい」という思いを応援します！

口から食べる事がもたらすもの
 私たちの心身は、口から食べることで栄養摂取だけでなくさまざまな良い影響を受けています。

口腔ケア
 歯磨きや義歯の手入れはきちんと行いましょう。

歯科受診
 かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診でお口の状態を知りましょう。虫歯や歯周病のチェックをしてください。義歯が合わない場合も何度でも相談し、自分に合った義歯をつくってもらいましょう。

しっかり噛んで食べる
 柔らかいものばかりでなくしっかり噛める食材を利用しましょう。

食べるための筋力を鍛える
 のどや舌の筋力が低下しているとうまく飲み込めなくなります。元気なうちからお口の筋力アップを図りましょう。

例えばスルメを噛む。噛む力を上げるためにはなかなか噛み切れない食品を使って噛みしめる訓練をするとよいでしょう。

