

# 国民健康保険証が 新しくなります！ ～簡易書留で 郵送します～



国民健康保険の被保険者証（保険証）が、7月31日で有効期限切れとなるため、8月からの新しい保険証（一般被保険者用Ⅱ青色、退職被保険者用Ⅱ薄茶色）を7月中旬頃に簡易書留で交付します。

## ◆簡易書留による交付

郵便配達員が直接手渡しする簡易書留で郵送します。受取時には印鑑等が必要です。

- ①配達時に不在の場合は、郵便配達員が「不在連絡票」を置いていきます。都合のよい日時に再配達を希望されるか、または直接郵便局でお受け取りください。受け取り方など、くわしくは「不在連絡票」で確認ください。
- ②郵便局での保管期間が過ぎた場合、保険証は市役所に

返送されますので、国保年金課へご連絡ください。

## ◆窓口での交付

市役所の窓口（本庁のみ）で交付します。希望される場合は、7月2日（水）までに国保年金課へご連絡ください。

なお、窓口での交付を希望される場合は、次の点にご注意ください。

- ①本人が窓口で受け取る場合  
認印・公的機関が発行する顔写真付きの身分証明書（免許証等）を持参ください（窓口での交付は、7月10日（水）より行います）。
- ②代理人が窓口で受け取る場合  
世帯主からの委任状（押印のあるもの）、代理人の顔写真付きの公的機関が発行する身分証明書（免許証等）と代理人の認印を持参ください。

※保険税に未納分がある方は、短期有効期限（10月31日）の保険証等を交付します。11月1日以降の短期保険証等の更新は、市役所窓口にて手続きが必要です。

お問い合わせは、

国保年金課（2階）

☎(20)1503、FAX(20)1600へ。

## ～茂原市国民健康保険に 加入の40歳以上75歳未満の方～ まだ間に合います！ 特定健診を受けましょう。



## ◆集団健診

市内の公共施設で行う健診で、自己負担額は1000円です。日程は左表をご覧ください。

平成26年度特定健康診査(集団健診)日程表

| 月日    | 曜日 | 会場                  |
|-------|----|---------------------|
| 7月14日 | 月  | 長生郡市広域<br>市町村圏組合管理棟 |
| 7月15日 | 火  |                     |
| 7月16日 | 水  | 豊岡福祉センター            |
| 7月17日 | 木  |                     |
| 7月19日 | 土  | 市保健センター             |
| 7月23日 | 水  |                     |
| 7月24日 | 木  |                     |

※受付時間は、13:00～14:00です。  
※平成26年6月3日現在で定員に達していない日程です。

希望日の10日前までにお申し込みください。ただし、各日程とも定員になり次第締め切ります。お申し込み後、受診日の5日前頃までに質問票等を郵送します。

## ◆個別健診

長生郡市内の契約医療機関で行う健診で、自己負担額は2000円です。健診期間は8月30日（土）までです。

個別健診のお申し込み締め切りは、7月11日（金）です。

## ◆申込方法

電話、FAX、メールまたは窓口でお申し込みください。お申し込み、お問い合わせは、健康管理課（2階）

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。  
✉kenkou@city.mobarachiba.jp

## 熱中症に 注意しましょう



熱中症の主な症状は、めまい、立ちくらみ、大量発汗、頭痛、吐き気、体のだるさなどです。重度になると意識障害、死に至ることもあります。

## ◆熱中症を予防するためには？

- ・十分な水分補給をする
- ・水分をこまめにとりましょう。

## ・服装に気をつける

吸湿性や通気性のよい素材で、ゆったりとした風通しのよい衣服を選びましょう。

## ・暑さを避ける

気温や湿度が高いときは、屋外での長時間の活動を避け、帽子や日傘などに工夫しましょう。

## ・屋内にいるときも気温や風通しに気をつけましょう。

すだれやカーテンで直射日光を和らげることも効果的です。

## ◆もしも熱中症になったら

- ・すぐに風通しのよい日陰や、涼しい場所で休ませる。
- ・衣服を緩めてうちわなどで風を送り、ぬれタオルや冷却材などで首やわきなどを冷やす。
- ・スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。

※反応が鈍い、言動がはっきりしない、意識がない場合はすぐに救急車（119番）を要請しましょう。

お問い合わせは、

健康管理課（2階）

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。