

国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方へ
(70歳から74歳までの国保加入者の皆さまへ)

高齢受給者証が更新となります

8月1日からお使いいただく高齢受給者証をお送りしています。有効期限が切れた高齢受給者証は、ご自身で破棄していただいで結構です。

(窓口での回収も行っています。)

「一部負担金の割合」の欄は医療機関窓口での負担割合で、「2割」もしくは「3割」と記載されています。

国民健康保険限度額適用認定証

国民健康保険限度額適用標準負担額減額認定証

をお持ちの方へ

お持ちの証は有効期限が7月31日です。更新の対象となる方には、申請書をお送りしています。引き続き交付を希望される方は、更新の手続きをしてください。

福祉医療費受給者証の更新

有効期限が7月31日までの方は、8月1日からお使いいただく受給者証をお送りしています。

有効期限が切れた受給者証は、ご自身で破棄していただいで結構です。

(窓口での回収も行っています。)

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係
電話27-1111 (内線137・139)

後期高齢者医療制度の被保険者の皆さまへ

保険証が変わります

令和元年8月1日から

新しい保険証で受診してください。



(旧)黄色
→ (新)桃色

現在お使いの後期高齢者医療制度の保険証の有効期限は7月末日です。新保険証は町からお送りしていますので、8月からは新しい保険証で受診してください。(保険証の色は桃色です)

※期限の切れた保険証はご自身で破棄していただいで結構です。(窓口での回収も行っています。)

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 国保年金係
電話27-1111 (内線138)
長野県後期高齢者医療広域連合
電話026-229-5320



手元に届く通知や証書をよく確認してね♪

ノルディックウォーキング9月コース 参加者募集

- ◇日時 9月6日・13日・20日・27日 (金) 全4回
午前10時～正午
- ◇会場 赤砂崎公園 諏訪湖畔を歩きます
- ◇申込 7月29日 (月) から



- 第1回: 「ポールの取り扱い方・はじめのポール術」
- 第2回: 「基本の歩き・ポールストレッチ」
- 第3回: 「ポールエクササイズ・歩きのバリエーション」
- 第4回: 「the ノルディックウォーキング」

～ノルディックウォーキングとは?～

膝や腰の負担は軽減し、上肢運動量が多くエネルギー消費量はアップ!初めての方でも安心して取り組める新しいウォーキングスタイルです。

みずべフィットネス第2期 参加者募集

- ◇日時 9月4日・11日・10月2日・9日
11月13日・20日 (水) 全6回
- ◇会場 高木運動公園
- ◇申込 7月29日 (月) から



～みずべフィットネス教室～

健康スポーツゾーンを活用し、屋外健康器具を使ったエクササイズとウォーキングを行います。しもすわオリジナルの運動教室で、**フレイル**(※)を防ごう!

～※フレイルとは?～

年齢とともに筋力や認知機能が低下して、要介護状態に近づくことを『フレイル』といいます。健康寿命を延ばすために、今から始めようフレイル予防!



上記2教室は、「しもすわ健康づくり応援ポイント」事業の対象です!
しもすわ健康づくり応援ポイントを100P貯めると、1,000円分の特典と交換できます。
「100Pまであと少し・・・」の方は、
教室参加で健康をゲット!ポイントもゲット!!仲間と健康づくりをはじめましょう。

■申し込み・問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384