

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

☎ 国民健康保険に関すること＝国保年金課(☎025-520-5714)

後期高齢者医療制度に関すること＝県後期高齢者医療広域連合(☎025-285-3222)、国保年金課(☎025-520-5717)

●保険証の年次更新の通知

国民健康保険や後期高齢者医療制度の保険証は、例年8月1日に更新を行っています。

マイナ保険証を利用する仕組みに切り替わったことから、今年度の更新は次のとおり行います。

詳しくは



お送りするもの

国民健康保険	後期高齢者医療制度
マイナ保険証をお持ちの人 資格情報のお知らせ マイナ保険証をお持ちでない人 資格確認書(ピンク色)	全ての人 資格確認書(空色)

※国民健康保険加入者で、福祉施設利用者や医療機関の受診に介助が必要な人は、マイナ保険証をお持ちであっても、申請によって「資格確認書」の交付を受けることができます。

通知方法

7月中旬に、ご不在でも受け取ることができる「普通郵便」でお届けします。

「簡易書留」による郵送を希望する場合は、7月2日☎までに連絡してください。

●令和7年度の国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の通知

令和7年度の保険税(料)は、7月から納付が始まります。保険税(料)額や納付方法は、保険証の年次更新とは別に、7月中旬にお知らせします。お支払い方法は、納付書、口座振替、年金天引きのいずれかです。お知らせが届いたら、必ず開封し内容をご確認ください。

熱中症を予防するために気をつけること

☎ 健康づくり推進課(☎025-520-5711)、涼み処に関すること＝環境政策課(☎025-520-5689)

①炎天下、暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。

②外出時は帽子をかぶる、日傘を差すなど、直接日光に当たらないように工夫しましょう。



③吸湿性や通気性の良い衣服を着るなど、服装を工夫しましょう。

④室内や車内では室温や湿度を小まめに確認し、扇風機やエアコンで室温・湿度を調節しましょう。

⑤薄い食塩水(水1ℓに食塩1～2g程度の割合)などで、のどが渇く前に、小まめに水分を補給しましょう。



⑥寝不足や体調が悪いときは、無理をせず、小まめに休憩をとりましょう。

●涼み処の利用

外出時の暑さを避け、涼みながら休める場所として、9月30日☎まで「涼み処」を設置しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



「涼み処」一覧



7月の献血バス運行日程

☎ 健康づくり推進課(☎025-520-5712)

病気やけがの治療に必要な輸血用血液は、人工的に造ることができず長期保存ができないため、皆さんの善意の献血が頼りです。ご協力をお願いします。

新潟県赤十字血液センターでは、献血Web会員サービス「ラブラッド」からの予約をおすすめしています。会員でない人や初めての人も利用でき、スムーズに受け付けできます。また、会員登録すると血液検査の結果がWebで閲覧できるほか、予約や献血などで貯まるポイントで、記念品がもらえます。

会場	実施日	受付時間
イオン上越店 ※毎月第1・3火曜日 第3・4日曜日	1日☎ 15日☎ 20日☎ 27日☎	10:00～12:00 13:30～16:00* ※火曜日は 15:30まで

献血は命をつなぐボランティアです



献血キャラクター
けんけつちゃん

詳しくは

