

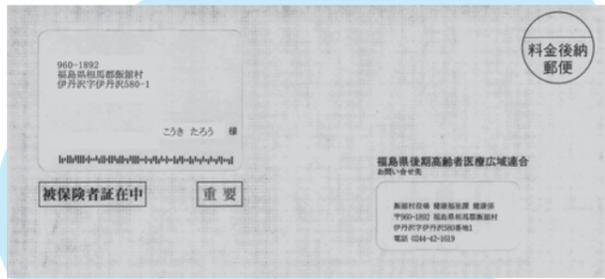
後期高齢者医療保険からのお知らせです

■保険証が更新されます。

新しい保険証（薄いオレンジ色）で有効期限が平成21年8月1日から平成22年7月31日までのものを、7月下旬に郵送しました。

まだ届いていない場合はご連絡ください。古い保険証（ピンク色）は、ご自分で処分されるときは細かく切って破棄するかそのまま健康福祉課に返却してください。

この封筒で郵送しています。



オレンジ色の保険証が届きます。



中には保険証が入っていますのでご確認ください。

■被保険者になる方は？

- ・75歳以上の方
 - ・65歳から74歳で一定の障害がある方で後期高齢者医療保険と選ばれた方
- ※これから75歳になられる方につきましては、誕生日の1ヵ月前に保険証交付等の案内を申し上げます。

■保険料の納付方法には「特別徴収」と「普通徴収」があります。

- ・特別徴収（年金引き落とし）の対象となる方には「特別徴収決定通知書」を8月中旬に送付します。
- ・普通徴収の対象となった方には、同じく8月中旬に「納入通知書」が届きます。年金からの差し引き分とは別に金融機関等で納めていただく分がありますので、納め忘れがないようにお願いします。

後期高齢者医療制度に関する問合せ 健康福祉課 健康係 ☎ 42-1619
後期高齢保険料に関する問合せ 住民課 税務係 ☎ 42-1615

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成22年 7月31日	
被保険者番号	02733397
住所	飯館村伊丹沢字伊丹沢580-1
被保険者氏名	こうき たろう 男
生年月日	昭和2年 5月20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
交付年月日	平成21年 8月1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	319075643 福島県後期高齢者医療広域連合

「シリーズ健康増進計画」-1

計画のキャッチフレーズ

「がんばるあなたに健康長生き」

村は平成21年3月に「第三次健康増進計画」を策定いたしました。今月から9回にわたり、第三次健康増進計画の内容をお伝えいたします。第1回目は、この計画の基となる考え方にふれます。



ヘルスプロモーションの理念



一人ひとりが健康行動 みんなで支える環境づくり

▲図1「ヘルスプロモーション」の理念

健康づくりの第一歩です。図1を見てください。健康という大きな玉を転がすのはあなた自身です。あなたが玉を転がさなければ、家族や地域の方の応援を受けることはできません。そしてこの玉は上り坂をころがしています。健康づくりは簡単ではないということです。この上り坂をできる

ただ、あなたがいつまでも健康でありたいと願う気持ちを持つていると思えます。そのためには健康づくりのためにあなた自身が行動をおこすことが健康づくりの第一歩です。図1を見てください。健康という大きな玉を転がすのはあなた自身です。あなたが玉を転がさなければ、家族や地域の方の応援を受けることはできません。そしてこの玉は上り坂をころがしています。健康づくりは簡単ではないということです。この上り坂をできる

自分の健康は自分で守る
この計画の全ては左の図（図1）に表されています。これはヘルスプロモーションの概念図です。「ヘルスプロモーション」と

という言葉をはじめて聞かれる方が多くいると思えますが、ヘルスプロモーションとは、簡単にいうと「自分の健康は自分で守る」ことであり、「健康づくりをするあなたを家族・地域・職場・行政が応援する」というものです。

ただ、あなたがいつまでも健康でありたいと願う気持ちを持つていると思えます。そのためには健康づくりのためにあなた自身が行動をおこすことが健康づくりの第一歩です。図1を見てください。健康という大きな玉を転がすのはあなた自身です。あなたが玉を転がさなければ、家族や地域の方の応援を受けることはできません。そしてこの玉は上り坂をころがしています。健康づくりは簡単ではないということです。この上り坂をできる