

## 国民健康保険証が 更新されます

有効期限は9月30日まで

現在お使いの国民健康保険証の有効期限は、9月30日までとなっています。新しい保険証は、簡易書留郵便にて9月下旬に郵送します。

配達時にご不在の場合は、9月30日まで郵便局に保管されますので、時間帯指定再配達などをご利用のうえ、お受け取りください。

また、現在お使いの保険証は、有効期限(平成29年9月30日)が過ぎたら破棄してください。

※10月1日以降は、地域担当窓口でお受け取りください。

- ・熊石総合支所
- ・落部支所
- ・住民生活課国民健康保険係

(熊石、落部以外の方)  
※国保税が未納となっている世帯については、保険証は郵送されません。

近日中午に更新手続についての案内を送付しますので、案内に従って更新してください。

### 【問い合わせ先】

住民生活課国民健康保険係  
☎0137-62-2112

参加  
無料

## 八雲総合病院 地域医療講演会

あなたとからだとはん知ろう!「ロコモティブ症候群」  
～「栄養」と「運動」について 一緒に考えてみませんか?～

【講師】八雲総合病院 栄養サポートチーム(NST) 【日時】9月19日(火) 午前11時～(1時間程度)

【場所】八雲総合病院 5階 講堂

私たちのからだは、年齢を重ねると共に緩やかに衰えていきます。このようなからだの衰えを予防または先送りするためには、「ほどほどの栄養」と「適度な運動」が大切といわれています。

本講演会では、「ロコモティブ症候群」をテーマに、当院の栄養サポートチーム(NST)が中心となって、町民の皆さまへ健康づくりのための運動と食事についてお話しします。

「ロコモティブ症候群」とは、からだの障がい(骨折や筋力の低下など)のために介護が必要となる危険性が高い状態のことをいいます。

当日は、ロコモティブ症候群予防のための簡単な運動を行う予定ですので、動きやすい服装でお越しください。



老化に負けないからだづくりへ一緒に取り組みましょう!! どなたでもお気軽にお越しください。

【問い合わせ先】八雲総合病院経営企画課 ☎0137-63-2185

## 宝くじ助成金で 「相沼源氏山」を 整備



熊石地域の第3相沼町内会では、宝くじ助成金で、お祭りの山車「相沼源氏山」を整備しました。山車巡行に多くの住民の参加があり、より地域のコミュニティ活動が図られたと会員一同喜びました。

宝くじ助成金事業は、一般財団法人自治総合センターが、全国自治宝くじ普及広報事業費として受け入れている宝くじ受託事業収入を財源に、コミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図り、宝くじの普及広報を目的に行うものです。



## がんサロン(茶話会)の お知らせ

【日時】9月14日(木) 午後1時30分～3時

【場所】八雲総合病院南棟5階講堂

【内容】

- ・ミニレクレーション(絵手紙を描こう)
- ・茶話会

※申込不要(茶菓子代200円がかかります)

【共催】八雲町、八雲総合病院、八雲保健所

【問い合わせ先】

- ・保健福祉課健康推進係  
☎0137-64-2111
- ・八雲総合病院医療連携係  
☎0137-63-2185
- ・八雲保健所企画総務課企画係  
☎0137-63-2168

