

## 国民健康保険と後期高齢者医療制度 保険証を8月に切り替え

☎国民健康保険

…保険年金課 ☎922-1592 ☎922-3178

後期高齢者医療制度

…後期高齢者・重心医療室 ☎922-1367 ☎922-3178

8月から使用する国民健康保険の保険証（兼高齢受給者証）と後期高齢者医療制度の保険証を、それぞれ7月中旬に発送します。

現在使用している保険証は、8月以降に保険年金課、後期高齢者・重心医療室、サービスセンターに返却するか、裁断の上処分してください。

### ■国民健康保険

#### 発送方法：特定記録郵便

簡易書留郵便での送付を希望する世帯は、6月24日(金)までに保険証と160円分の切手を持参し、保険年金課またはサービスセンターで申請してください。

#### ～他の健康保険に加入したら～

他の健康保険に加入した時は国民健康保険を辞める届け出が必要です。加入した職場などの健康保険証、草加市国民健康保険の保険証、個人番号の分かるもの（マイナンバーカード・通知カード等）を持参し、保険年金課またはサービスセンターで手続きを。

### ■後期高齢者医療制度

#### 発送方法：特定記録郵便

簡易書留郵便での送付を希望する人は、6月24日(金)までに保険証と160円分の切手を用意し、後期高齢者・重心医療室またはサービスセンターで申請してください。

なお今回送付する保険証は9月末まで有効です。10月からの窓口負担割合の見直しに伴い、10月以降有効な保険証を9月中旬に発送する予定です。

## 住居表示区域内での新築・建て替え時には、住居表示の届け出を

☎建築安全課 ☎922-1949 ☎922-3148

住居表示区域内（長栄・新栄・清門以外の〇丁目と表示されている区域）で建物を新築・改築した場合は、条例の規定により住居表示の番号を取得するために届け出が必要です。届け出後、住居表示の付定通知書と住居番号表示板を交付します。

また、住居表示区域内で近隣宅と同じ住居番号（同じ住所）となっていることで不都合が生じている場合は、住居番号変更申請を行うことで、枝番号を使用した住居番号に変更できます。なお、変更に伴う登記等の諸費用は個人負担です。

## 6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

### 食生活を見直して 家族みんな健康に

☎保健センター

☎922-0200 ☎922-1516



バランスよく、規則正しく食べることは食生活の基本で、新型コロナウイルス感染防止のためにも大切です。家で食事をする機会が多くなった今こそ食生活を振り返る機会にしましょう。なお、「草加市の食育」のページ（QRコード）では赤ちゃんから高齢者まで、健やかな生活を送るための情報を掲載しています。ぜひ家庭での食生活に活用してください。



草加市の食育

## 地震に備える

- 家具転倒防止器具の取り付けを支援（高年者・障がい者世帯対象）
- 電動ドライバー等の無料貸出
- 危険ブロックの撤去費用を補助



☎危機管理課へ。☎922-0614 ☎922-6591

### 家具転倒防止器具を取り付けます

#### ■対象

15歳未満の人・65歳以上の人・障がい手帳を持っている人のみの世帯で、市税等を滞納していない世帯

#### ■助成金額（個数）

1世帯あたり9000円（家具3個まで）

#### <確認してください>

- 壁にねじで取り付けますので穴が開きます。賃貸住宅の人は住宅所有者の同意書が必要です。
- 市の登録業者が取り付けます。



#### 無料貸出

#### 電動ドライバー・間柱センサー

取り付けに便利な電動ドライバーや壁内の取り付けに適した場所を探す間柱センサーを貸し出しています。



### 危険なブロック塀の撤去費用を補助

基礎部分を含めた撤去が対象です。一部だけの撤去や再設置に係る費用は対象外。また、業者等に依頼する前に危機管理課へ申請してください。

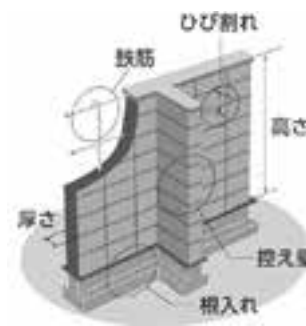
#### ■対象

道路・歩道に接し、次項に1つでも該当するブロック塀等。

- 塀の高さが地盤から2.2mより大きい
- 塀の厚さが10cm未満（塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm未満）である
- 塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上の突出した控え壁がない
- コンクリートの基礎（根入れ）がない
- 塀に傾き、ひび割れがある

#### ■補助金額

費用の3分の2（上限40万円、1000円未満は切り捨て）



### 食生活振り返りの主なチェックポイント

- 食事をおいしく、楽しく食べている
- 1日3食食べている
- 毎食、主食・主菜・副菜が揃っている
- 副菜の野菜を1日350g（小鉢で5～6皿）食べている
- よく噛んで食べている
- 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
- 薄味を心掛けている
- 麺類の汁を残している
- 飲酒をしない日が週2日以上ある
- 菓子やジュースをとり過ぎていない

