

10月1日から国民健康保険証が変わります ～新しい保険証と交換するようにお願いします～

【交換期日】

9月21日(木)	妻籠	13:00～14:45	観光案内所
〃	田立	15:30～17:00	田立分館
9月22日(金)	蘭	13:00～14:45	蘭分館
〃	広瀬	15:30～17:00	広瀬分館
9月25日(月)～	全地区	8:30～17:00	役場 住民課 窓口

■お問い合わせ先

南木曾町役場 住民課 住民係 ☎0264(57)2001

平成18年10月1日から老人保健制度が一部変わります!

- 一定以上の所得がある方は窓口支払自己負担(一部負担金)が2割から3割に上げられます。(1割負担の方はそのまま据え置かれます。)
- 1ヶ月間の医療費の自己負担が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分が高額医療費として支給されます。その自己負担限度額が、低所得者に配慮しつつ、一部引き上げられます。
- 療養病床に入院している方の食費、居住費の負担が上げられます。

■お問い合わせ先

南木曾町役場 住民課 住民係 ☎0264(57)2001

食生活改善推進ボランティア養成講座を開催します

地域の健康づくり活動を担う食生活改善推進委員になって、会員みなさんと健康づくりを実践してみませんか。食生活改善推進委員(無償ボランティア)になるためには、講習を受けていただく必要があります。今年度は「健康づくりと食生活」をメインテーマに、4回の養成講座を開催します。

食生活の改善推進活動に興味のある方はどなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

	日時	場所	内容
第1回	9月28日 午後	須原地区館(大桑村)	勉強会「健康の基本的なところを知り、身近に実行できる目標を立てる」
第2回	10月20日 午後		講演会「健康について」、 勉強会「1ヶ月間のからだの変化を知る」
第3回	11月22日 午前		調理実習(現会員と一緒に)
第4回	12月15日 午前	上松町健康増進センター	運動実技(講師:辺見元孝氏)、 講演会「食改の活動について」

※申し込みの締め切りは9月21日です。

※調理実習材料費・保険料等として1,000円徴収します。

※講習終了時に修了証を交付し、その後は食改会員として無償ボランティア活動に参加していただけます。

※内容は一部変更になることがあります。受講者にはその都度お知らせします。

■お問い合わせ・申し込み先

南木曾町役場 住民課 保健衛生係 栄養士 ☎0264(57)2001