

国民健康保険 と 後期高齢者医療制度 資格確認書等の交付について

マイナ保険証が、資格確認書を提示することで、従来どおり医療機関を受診することができます。

8月から使用する国民健康保険（国保）と後期高齢者医療制度（後期）の資格確認書等を発送しました。
※今年度から郵便局との協議により、直接郵便受けに配達される特定記録郵便等に変更しました。

配達状況によっては同じ世帯、近所の場合でも、同じ日に届かないことがあります

有効期限の過ぎた保険証等は、ハサミで切り込みを入れるなど、個人情報に注意して処分するか、保険課窓口（1階4番窓口）へご返却ください。

国保に加入されている方

★加入者全員分のを世帯主へ送付します。

マイナ保険証をお持ちの方 送付書類：資格情報のお知らせ

70歳未満の方は変更のない限り次年度以降の送付はありませんので大切に使用してください。70歳以上の方は前年の所得状況に応じた負担割合（2割または3割）をお知らせするため毎年送付します。

マイナ保険証をお持ちでない方 送付書類：資格確認書

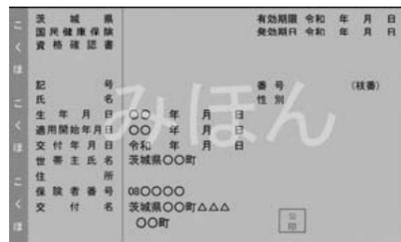
マイナ保険証をお持ちでない方へ毎年送付します。70歳以上の方は、前年の所得状況に応じた負担割合（2割または3割）が記載されています。

※令和8年7月31日までに75歳になる方は、誕生日から後期に加入となり、町から誕生日の前月に後期の資格確認書を送付します。

※職場の健康保険に加入した場合、または職場の健康保険をやめた場合等は、保険課ですみやかに手続きを行ってください。手続きをしないと国民健康保険税を払いすぎてしまったり、健康保険が未加入となったりする場合があります。



資格情報のお知らせ (国保)



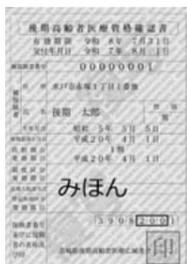
資格確認書 (国保)

後期に加入されている方

送付書類：資格確認書

★加入されている本人あてに送付します。

★マイナ保険証の移行期間をより長く確保するため、暫定的な運用として、マイナ保険証の登録状況に関わらず資格確認書を交付します。



資格確認書 (後期)

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料について

令和7年度の「国民健康保険 保険税額決定通知書」と「後期高齢者医療 保険料額決定通知書」は、普通徴収（納付書や口座振替）の場合は7月中旬、特別徴収（年金からの天引き）の場合は7月下旬に発送します。

令和7年度中に75歳になる方（国保から後期に切替になる方）

- ・7月に届く国保の保険税額決定通知書 : 4月から誕生日の前月までの保険税
 - ・誕生日の翌月※に届く後期の保険料額決定通知書 : 誕生月から3月までの保険料
（※4、5月生まれの方は7月）
- 国保と後期を両方納付する月がありますが、二重の納付ではありません。

【問合せ先】 保険課 ☎ 029-240-7113（直通）

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 受講生を募集します！

シルバーリハビリ体操指導士は、健康づくりや介護予防に役立つ「シルバーリハビリ体操」の普及活動を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。町では、49名の指導士が、町内約40教室で体操の普及活動を行っています。

あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、元気な茨城町を作るために一緒に活動しませんか！

募集要項

▶募集人員 10名（申込順）

▶申込資格

次のすべての要件を満たす方

- (1) 茨城町民の方
- (2) 令和7年4月1日時点で50歳以上の方
- (3) 常勤の職についていない方
- (4) ボランティア活動に興味があり、指導士認定後に「茨城町シルバーリハビリ体操指導士会」に加入して地域活動を行うことができる方
- (5) 講習会の全日程に参加できる方



主に講師を務めるのは、茨城町シルバーリハビリ体操指導士会の1級指導士の皆様です！

▶講習会日程

	開催日	場所
1日目	9月17日(水)	茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町993-2)
2日目	9月26日(金)	桜の郷コミュニティセンター (茨城町桜の郷3114-9)
3日目	10月3日(金)	
4日目	10月10日(金)	
5日目	10月15日(水)	
予備日	10月24日(金)	

実際に地域で活動を共にする先輩が講師を務めるため、講習内容や活動内容について、分からないことも優しく教えてもらえます！



▶講習時間 午前9時30分～午後3時45分（1日6時間程度）

▶講習内容 5日間で体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学びます。

講義 超高齢社会の介護予防、嚥下の仕組みと嚥下体操
解剖運動学（筋肉、骨、神経など） 他

実技 シルバーリハビリ体操

▶受講料 無料（ただし交通費、昼食代は各自負担）

▶申込期間 7月28日(月)～8月15日(金)（土・日・祝日を除く）

▶申込方法 電話または窓口にて、長寿福祉課（1階3番窓口）までお申し込みください。

【申込・問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407（直通）