



## お知らせ

### 国民健康保険加入者の「限度額適用認定証」更新申請

市民文化部保険年金室  
 (☎84-5006)

外来や入院での支払いが一定の限度額までで済む、国民健康保険限度額適用認定証の有効期限は7月31日(金)です。

限度額適用認定証をお持ちの人で引き続き必要な場合は、市民文化部保険年金室で更新申請をしてください。また、新たに必要の場合も、同室で申請してください。

※更新申請の手続きは郵送でも可  
 ※国民健康保険税に未納があるときは、発行できない場合があります。

#### 申請に必要なもの

- ▷市国民健康保険被保険者証
- ▷印鑑
- ▷有効期限が平成27年7月31日の限度額適用認定証(以前に交付を受けた人のみ)

### 道路ふれあい月間

建設部維持修繕室(☎84-5129)

本市では、毎年8月を「道路ふれあい月間」としています。また、7月～9月を道路周辺の草刈りやごみ拾いなどの道路清掃活動の実施

期間とし、事業を実施しています。本年は、8月2日(日)を一斉の活動日として実施します。

### 亀山里山公園「みちくさ」の開園時間を延長します!

環境産業部環境保全室  
 (☎82-8081)

亀山里山公園「みちくさ」の開園時間を次のとおり延長します。

延長期間 7月20日(祝)～8月20日(木)  
 開園時間 午前8時30分～午後6時

### 水道メーターの取り替え

建設部上下水道局上水道室  
 (☎97-0621)

市では、市指定水道工事業者に委託して、検定有効期間の満了が近い水道メーターの取り替えを行っています。取替金は無料で、対象家庭の「使用水量のお知らせ」にメーター取替対象と印字しますのでご確認ください。

取替期間 7月23日(木)～30日(木)  
 ※メーターの使用期限は蓋の内側で確認でき、約1年前前から取替対象になります。

※不在の場合でも取り替える場合があります。メーターの周りに物を置かないなど、ご協力をお願いします。

### 麻しん風しん(MR)の予防接種を受けましょう

健康福祉部健康推進室  
 (あいあい ☎84-3316)

麻しん・風しんは感染力が強く、人から人へ感染する病気です。予防接種対象の人は忘れずに受けてください。

#### 平成27年度の対象者

第1期 (1回目)	1歳～2歳未満
第2期 (2回目)	平成21月4月2日～ 平成22月4月1日生まれの人

接種方法 県内の各医療機関へ予約してください。

※県外で接種する場合は、健康福祉部健康推進室へご連絡ください。

接種料金 無料

持ち物 母子健康手帳、予診票、健康保険証、外国人は在留カード(外国人登録証明書または特別永住者証明書も可)

その他 予診票をお持ちでない場合は、母子健康手帳を持参の上、健康福祉部健康推進室または健康づくり関センターへお越しください。

※詳しくは、個人通知や出生届時にお渡しした「赤ちゃんすくすく」の予防接種の案内をご覧ください。

## さあ！はじめよう 介護予防

### Vol.4 低栄養について①

#### ●低栄養になるとどうなるの？

高齢期は「食が細くなる」、「食べ物の好みが変わる」、「入れ歯が合わず食事が食べにくくなる」などの理由で、栄養のバランスが偏ったり、エネルギーやたんぱく質が不足しがちになります。エネルギーやたんぱく質などの必要な栄養分が不足すると、病気に対する抵抗力や回復力が低下したり、筋力が衰えて転倒や骨折を引き起こしたりしやすくなり、介護が必要な状態に陥りやすくなります。

亀山地域包括支援センター「きずな」  
 (あいあい ☎83-3575)

#### ●こんなことはありませんか？

①6カ月で体重が2～3kg以上減った

②BMI(体格指数)が18.5未満

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

(通常、18.5未満は「やせ」の範囲とされています)

上記のいずれかに当てはまる人は、低栄養状態である可能性があります。食生活を見直しましょう。

