

お知らせ

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方へ

8月以降はマイナ保険証または資格確認書をご利用ください

住民課国保・後期高齢者医療係（☎ 23 - 2467）

現在使用中の保険証または資格確認書の有効期限は令和7年7月31日です。8月以降に医療機関を受診する際は、「マイナ保険証（保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）」または7月下旬までに新たに郵送する「資格確認書」を使用してください。

すでにマイナ保険証をお持ちの方には、登録状況を確認できる「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証をお持ちでない方には、これまでの保険証の代わりとなる「資格確認書」を郵送します。

なお、後期高齢者医療保険加入者の方には、令和8年7月末までの暫定的な運用として、マイナ保険証保有の有無に関わらず「資格確認書」が郵送されます。

※マイナ保険証に対応していない医療機関等、マイナ保険証が使えない時は、マイナ保険証とあわせて資格情報のお知らせの提示が必要です。

※マイナ保険証の利用登録が済んでいない方は、医療機関等にある顔認証付きカードリーダーや、マイナポータル、セブン銀行ATMから利用登録が可能です。マイナ保険証をお使いになれる方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

医療機関などの受診時に提示するもの

【令和7年7月31日まで】

国民健康保険加入者	マイナ保険証をお持ちの方	マイナ保険証または 現行の保険証 （資格確認書）
	マイナ保険証をお持ちでない方	現行の保険証 （資格確認書）
後期高齢者医療保険加入者	マイナ保険証の 保有問わず	マイナ保険証 または 現行の保険証 （資格確認書）



【令和7年8月以降】

国民健康保険加入者	マイナ保険証をお持ちの方	マイナ保険証
	マイナ保険証をお持ちでない方	資格確認書
後期高齢者医療保険加入者	マイナ保険証の 保有問わず	マイナ保険証 または 資格確認書

◎自衛官採用案内

採用種目	応募資格	受付期間	試験期日
一般幹部候補生	令和8年4月1日現在 22歳以上26歳未満の者 (20歳以上22歳未満の者は大卒（見込含）、 修士課程修了者等（見込含）は28歳未満の者)	6月6日（金） まで	6月14日（土） ※2次試験有
幹部候補曹	令和8年4月1日現在 20歳以上33歳未満の者	6月6日（金） まで	6月14日（土） ※2次試験有
自衛官候補生	採用予定月の1日現在 18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は採用予定月の末日現在におい て、33歳に達していない者	年間を通じて	受付時にお知らせします。

江別地域事務所では、自衛官募集等に関する説明を実施しています。
メールでのお問合せは右記のQRコードから
▼詳細 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所 ☎ 011 - 383 - 8955
役場環境生活課町民生活係 ☎ 23 - 3209

広告

広告

広告

お知らせ

抽選でスマートウォッチをプレゼント！ 健康マイレージ事業

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎ 23－4044）

健康に関する目標を立てて取り組む、健康診断やがん検診などの健診を受けるなど、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まる仕組みです。6ポイントで満点とし、満点となった方全員に当別町オリジナル特典をプレゼント。さらに、満点となった方から抽選で2名の方に、特別特典としてスマートウォッチをプレゼントします！

健康に関する目標は、毎日体重を測るなど自分の健康づくりに合わせて目標を自由に設定できます。ご自身の健康づくりも兼ねて楽しみながら参加してみませんか。

▼対象 20歳以上の町民の方

<申請完了までの3ステップ>

ステップ1：まずは準備をしよう！

右記QRコードまたはゆとろ、役場、西コミに設置されている「健康チャレンジシート」を入手する。



ステップ2：実際に取り組んでみよう！

下の表を参考に健康づくりに関する取り組みを行い、6ポイント貯める。

ステップ3：申請をしよう！

「申請書」を入手し「健康チャレンジシート」など取り組んだ結果とともに、健康推進係窓口、郵送・FAX または申請フォームから、令和8年3月31日までに申請する。（郵送の場合は当日消印有効）



申請書



申請フォーム

<健康づくりに関する取り組みなどについて>

	★健康チャレンジを実施	★健康診断	★がん検診などの検診	★健康講座への参加
対象となる 取り組み	自身で健康に関する取り組み目標を立てて1カ月以上実施 ※体重を1kg落とす、毎日10分以上歩くなど内容は自由	令和7年4月以降に受けた血液検査を伴う特定健診や、職場健診、人間ドックなどの健康診断	令和7年4月以降に受けた胃・肺・大腸・子宮・乳がんなどのがん検診や、肝炎ウイルスなどの検診	「測って100日チャレンジ」や健診結果説明会など健康推進係主催の事業が対象
ポイント数	1チャレンジで1ヶ月ごとに 2ポイント	2種類以上の組み合わせで1ポイント ※特定健康診査や一般的な健康診断が組み合わせの中に必ず入ることが条件です。		1回参加ごとに 1ポイント

広 告

2人に1人が減量に成功しています！ 測って100日チャレンジ

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎ 23-4044）

自宅で100日間毎日体重を測ってグラフに記入し、その結果を提出していただきます。減量の成果が出た上位5名の方には、当別町特産物（3,000円相当）をプレゼント！参加者全員に町オリジナルグッズの特典があるほか、普段設置されていない特別な機器を使ったプレミアム測定会に参加できます。1人ではなかなか続かないダイエットですが、ご家族や友人、職場の仲間と一緒に参加してみませんか。

▼対象 ①②ともに該当する方

①おおむね30～60歳代の町民の方または当別町に通勤している方

②BMI23以上の方

BMIとは肥満度を示す指数。統計的にもっとも病気にかかりづらいBMIを22とし、25以上を肥満と判定します。

【BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）】

▼チャレンジ期間 7月1日（火）～10月8日（水）の100日間

▼定員・参加料 先着50名・無料

▼申込み 6月13日（金）までにご連絡いただくか、右記申込フォームから申し込みください。

～ プレミアム測定会 ～

測って100日チャレンジの参加者を対象に、健康状態を3種類の測定器で確認します。また、測定結果をもとに、町保健師・管理栄養士が無理なく減量する方法について相談に応じます。健康診断などの健診結果をお持ちの方はご持参ください。

▼測定内容

①体成分測定…体重計では測定できない部位別の筋肉量・脂肪量と内臓脂肪レベルを精密に測定。

②血管年齢測定…指先の脈波で血管年齢を測定。

③野菜摂取量チェック…人差し指にて測定。

▼日時・場所

6月27日（金）10時～14時 西コミセン

6月30日（月）9時30分～19時 ゆとろ

7月1日（火）9時30分～19時 ゆとろ



体成分分析器



申込フォーム

広 告

広 告

広 告