



8月から被保険者証が新しくなります！



「国民健康保険」と「後期高齢者医療保険」の被保険者証の有効期限は、平成29年7月31日までとなっています。

新しい被保険者証を7月末までに簡易書留で郵送します。

被保険者証を受け取ったら、国民健康保険の人は加入者全員分の保険証がそろっているか、記載事項に誤りがないか、後期高齢者医療保険の人は自分の保険証が入っているか、記載事項に誤りが

ないか、必ず確認してください。

有効期限を過ぎた被保険者証は、保険年金係へ返却するか、裁断等をして確実に破棄してください。

医療機関で受診する場合は、必ず被保険者証を医療機関の窓口へ提出してください。

職場の保険に加入したり、他の市町村へ転出する場合や記載事項に変更があった場合は、速やかに保険年金係へ届け出てください。

◆国民健康保険

○一般被保険者証(レモン色)

有効期限

→平成30年7月31日まで

※それ以前に誕生日を迎える人

・70歳になる人

→誕生月末日まで

・75歳になる人

→誕生日前日まで

○退職被保険者証(そら色)

有効期限→平成30年7月31日まで

※それ以前に誕生日を迎える人

・65歳になる人

→65歳になる月の末日まで

(65歳未満の退職被扶養者において、退職被保険者が65歳になった場合は、一般被保険者証に切り替わります。)

◆後期高齢者医療保険

○被保険者証(草色)

有効期限

→平成30年

7月31日まで

※有効期限は生年月日等によって異なりますが、期限が切れる前に新しい被保険者証を簡易書留で郵送します。

問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

今月は
メタボリックと
インスリンの
関係です

内臓脂肪を減らして健康を手に入れよう！

『インスリンは糖を脂に変えて太らせている』

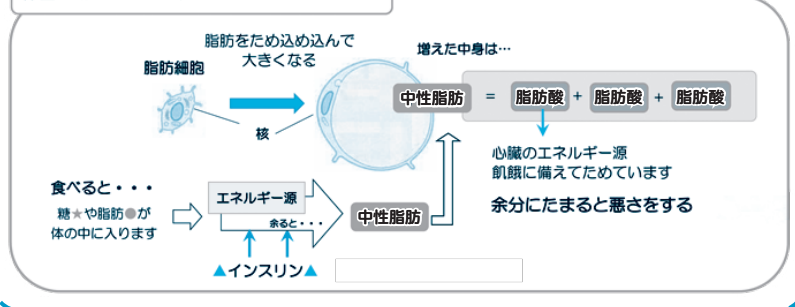
インスリンは余った糖を脂に変えます。甘い砂糖が脂に変わることは、本当に不思議ですね。この脂はインスリンを使って内臓脂肪に入り体重が増加します。

糖分や脂分を摂りすぎるとインスリン生産工場であるすい臓は、血糖を片付けようとインスリンをたくさん出しますが、増えすぎた内臓脂肪から出る物質によってインスリンが上手く働かなくなり、血液中でインスリンはウロウロしている状態になります。

この状態でさらに糖分や脂分を摂るとウロウロしているインスリンや新たに出るインスリンが糖を脂にしたり、脂(油)そのものも内臓脂肪等に貯金して太らせる、という悪循環を起こします。

だから、内臓脂肪型等の肥満の人は、容易に太ることができるんですね。

体重が増える = 肥満 = 脂肪細胞が大きくなる



問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355