

限度額適用認定証は8月に新たに申請が必要です！

平成28年8月～平成29年7月の間に申請された「限度額適用認定証」（以下、認定証）の有効期限は最長で平成29年7月末までになっています。

認定証は申請し、交付を受けて医療機関へ提示した月からの適用になりますので、平成29年8月からの認定証が必要な人は8月中に手続きをしましょう。

◆申請に必要なもの

- 申請者の印鑑（認め印）
- 申請者・受診者・世帯主のマイナンバーのわかるもの
- 申請者の身分証明書（運転免許証等）
- 受診者の保険証

☆後期高齢者医療制度に加入していて、すでに認定証をお持ちの人には、保険証送付時に認定証も同封していますのでご確認ください。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159



今月は
内臓脂肪と
皮下脂肪の
関係です

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

内臓脂肪の脂は意外と減りやすい

普通預金である内臓脂肪の脂は、お腹がすいたと感じる時間にはエネルギーとして使われます。普通預金を引き出す時は、書類等の手間をかけずに引き出せるよう、脂肪も少し頑張れば内臓脂肪から先に使われ、体重が減ります。

体重を減らす目的は、インスリンをうまく働けるようにしてあげることです。ただ、体重を減らせばよいということではありません。必要な栄養素を摂らない、または無理な運動をして一気に体重を減らすことは、かえって体重増加を引き起します。自分のペースでゆっくり時間をかけて内臓脂肪・体重を減らして健康を維持しましょう！

人の体で脂肪を蓄える場所は、皮下脂肪と内臓脂肪があります。わかりやすく皮下脂肪は定期預金、お腹の腸間膜の内臓脂肪は普通預金と考えてみてください。

体质的にインスリンがたくさん出て太りやすい人もいますが、体重が20歳のころより約10キロくらい増えた人は、インスリンで余った脂肪を内臓脂肪にかえて太ったと考えられます。

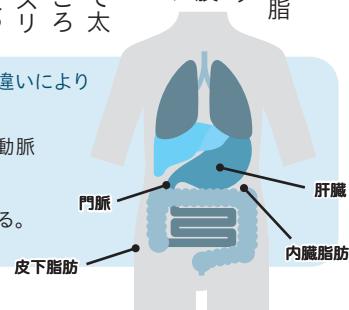
《内臓脂肪と皮下脂肪の違い》 内臓脂肪と皮下脂肪は同じ脂肪細胞だが、分布の違いにより対照的な性質です。

内臓脂肪

内臓脂肪は分解されると門脈を通って肝臓に入るで生活習慣病や動脈硬化の原因となりやすい。

皮下脂肪

皮下脂肪が分解され全身に運ばれ筋肉などでエネルギーとして使われる。



問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

《病気がみえる③糖尿病・代謝・内分泌より抜粋》