

新しく社会保険等の保険証ができた人へ

**国民健康保険の脱退には届け出が必要です！**

今まで国民健康保険の保険証を持っていたけれど、就職したり、家族の扶養に入ったりして社会保険等の保険証ができた場合、「何も手続きしなくても、自動的に切り替えになる」と思っていませんか？

実は…それは間違いです！

新しい保険ができた場合でも、自動的に国保の脱退とはなりません。

国保脱退の届け出がない場合、国保税が課税されたままとなります。

※届け出後、国保税の再計算を行います。

**新しい保険証ができたら手続きをお願いします！**

◆国保の脱退に必要なもの

- ①新しい社会保険等の保険証
- ②国民健康保険証
- ③マイナンバーのわかるもの

※①～③は、国保を脱退される人全員のものが必要です。

◇くわしくは  
問い合わせ  
ください。



◆喪失後受診にも注意！

保険が変更になる日からは新しい保険証がまだ手元に届いていない場合でも、国保の保険証は使用できません。医療機関受診の際は、保険証が変更になる旨を必ず医療機関の窓口へ伝えてください。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

肝臓の仕事  
と  
糖尿病の話

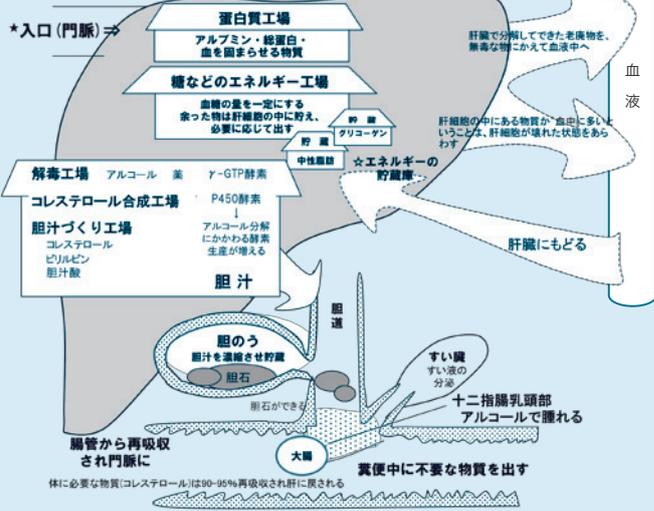
自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

肝臓の仕事から糖尿病予防を考える

私の食べ方と飲み方は肝臓の仕事を増やしていませんか

肝臓は「肝細胞」の集まり 大化学工場

食べた物(栄養)が小腸から  
吸収され肝臓に入る



昔から「肝心要」とか「肝腎要」という言葉が使われるくらい、「肝臓」は人体の中でもとても大切な「かなめ」の臓器と理解されてきました。

私たちの生命活動にとって大切な3つの栄養素の炭水化物とタンパク質は小腸から吸収され門脈という特別な肝臓の入り口から入っていきます。

もうひとつの栄養素である脂肪は、リンパ管から血液を通

り、やっと肝臓に入っていきます。肝臓に入る前に余った脂肪がある場合は、脂肪の倉庫の細胞が空いていけば、そこに入って腹囲や体重を増加させます。

糖尿病と関係の深い炭水化物のブドウ糖が、肝臓の化学工場で、どのように処理され製品になり、また回収、リサイクルしているのかを左のイラストに表しています。

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355