



意外と知らない保険証のはなし こんなとき、国保の保険証を使って大丈夫？

こんな時はどうする？

**Q** 社会保険に加入したり、市外に転出したりして、多久市の国民健康保険（以下国保）でなくなったけど…新しい保険証がまだ手元に届いていないので、このまま国保の保険証を医療機関に提示しても大丈夫？



**A** 保険の変更後に、多久市の国保保険証は使用できません！

**Q** 保険の変更後に、多久市の国保保険証で医療機関を受診した場合はどうなるの？

**A** 多久市へ、自己負担以外の分（7～8割）を返納していただき、あらためてその分を新しく加入した健康保険に請求していただく手続きが必要です。

補足

受診月内であれば、医療機関などに新しい保険証を提示することで、手続きが不要になる場合があります。

受診した医療機関に新しい保険証を提示し、変更になった日以降の請求先を多久市の国保から、新しく加入した保険へ変更してもらいましょう。



**■保険証は正しく使用**

保険証が変更になる場合は、その旨を必ず医療機関などの窓口へ伝えてください。社会保険への加入や市外への転出などで、多久市の国保でなくなった場合は、速やかに手続きをし、保険証を返却しましょう。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

家庭で血圧を測りましょう！

人の血圧は夏場に比べ、冬の方が高くなりがちです。血圧の値の基準は一人ひとり違います。ふだんの血圧の状態を正しく知り、脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぎましょう！

測定のタイミング

- 朝**
- 起床後 1 時間以内
  - トイレに行ったあと
  - 朝食の前
  - 薬をのむ前

- 夜**
- 寝る直前
  - 入浴や飲酒の直後は避ける

正しい測定方法

- 厚手のシャツは脱ぐ
- 薄いシャツ 1 枚程度はそのままでもよい

測定時のポイント

背もたれつきのイスに座った状態で、1分から2分安静にしてから測定。

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	<b>115</b> 未満	<b>75</b> 未満
高血圧の診断基準		
病院で測定	収縮期	拡張期
	<b>140</b> 以上	<b>90</b> 以上
家庭で測定	<b>135</b> 以上	<b>85</b> 以上
治療中者の家庭での血圧降圧目標	収縮期	拡張期
	75歳未満の成人	<b>125</b> 未満
75歳以上の高齢者	<b>135</b> 未満	<b>85</b> 未満



血圧計は上腕測定タイプで、心臓と同じ高さで測定しましょう。健康増進課では血圧計の貸し出しを行っています。

糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。  
(参考) 高血圧治療ガイドライン2019

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

連載