

多久市に住民登録がない人が、親元である多久市国保に引き続き加入するには…

マル学の手続きが必要です!!

マル学とは、修学中の被保険者に適用される特例です。転出手続きの際、学生として転出することをお知らせください。お知らせがない場合は、多久市の国保を喪失する手続きを行います。

毎年手続きが必要です!!

学生である間は、毎年手続きが必要です。

まだ、学生であることを確認するため、書類を3月下旬に送付しますので、その書類に在学証明書または学生証の写しを添えて、5月上旬までに提出してください。期限までの提出がない場合、更新時に新しい保険証が交付できないことがあります。

学生でなくなったときは…

マル学を終了する手続きが必要です。

多久市国保の保険証を持参し、マル学終了の届出をしてください。

マル学終了と同時に国保喪失となりますので、社会保険などに加入されない場合は、住民登録している市区町村の国保に加入してください。



問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

高血圧にはさまざまなタイプがあり、一度の測定では判断できません

人の血圧は常に一定ではないため、一度の測定では判断できません。

診断や治療の有無、高血圧のタイプを医師が判断する際に、病院での血圧（外来血圧）だけでなく、家庭での血圧のレベルも加味されます。家庭での血圧のレベルには、1日2回（朝・晩）で7日間（少なくとも5日間）の平均値が用いられます。

血圧は食事や運動、ストレス、気温（季節）の変化などさまざまな要因で変動します。日ごころからの血圧測定は、心疾患や脳血管疾患、腎臓病などの予防や重症化に有効とされていますので、自分の血圧を知る機会を持つことが大切です。

家庭血圧	以上 ↑	③仮面高血圧 外来血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ。 *40歳以上では10人に1人が仮面高血圧とされています	④持続高血圧 外来血圧、家庭血圧ともに高い状態。	①正常血圧 高血圧遺伝を有する人は、血圧測定を続けてください。
	135/85 mmHg	①正常血圧 家庭、外来血圧ともに正常。	②白衣高血圧 家庭血圧は正常なのに、外来血圧は高血圧になるタイプ。	②白衣高血圧 すぐに治療する必要はありませんが、白衣高血圧の約1/3は、将来、高血圧になりやすいです。
↓ 未満	未満 ← 140/90mmHg → 以上			③仮面高血圧 治療が必要です。
健診や医療機関で測定する 外来血圧				

※家庭での血圧の正しい測定方法は市報2月号の国保通信を参考にしてください

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

連載