



## 8月から被保険者証が新しくなります！

「国民健康保険」と「後期高齢者医療制度」の被保険者証（以下保険証）の有効期限は、7月31日(日)までです。

**新しい保険証を7月末までに簡易書留で郵送します。**

保険証を受け取ったら、国保の人は**加入者全員分の保険証がそろっているか**、後期の人は、**自分の保険証が入っているか**を確認してください。また、**記載事項に誤りがないか**、必ず確認してください。

有効期限を過ぎた保険証は、市民生活課へ返却するか、裁断するなど、適切に処分してください。

なお職場の保険に加入したり、他の市町村へ転出したりする場合は、速やかに市民生活課へ届け出てください。

### ■国民健康保険（レモン色）

○有効期限 令和4年7月31日(日)まで  
それ以前に誕生日を迎える人の有効期限は次のとおりです。

- 【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

### ■後期高齢者医療制度（緑色）

○有効期限 令和4年7月31日(日)まで

**ジェネリック医薬品の希望シールを  
保険証に同封しています**

ジェネリック医薬品とは成分・効き目が先発医薬品（新薬）と同じで、価格が安価な薬のことで、安全性も新薬と同等と認められています。くわしくは、かかりつけ薬局へご相談ください。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

## 糖尿病を知って予防する ～血糖値って何だろう？～

多久市国保の令和元年度特定健診で、糖尿病の指標（HbA1c）が正常値よりも**高い状況にある人の割合は7割以上でした**。そもそも血糖値とは何でしょうか？

**血糖値**とは

血液1dl（100ml）中に何mgの糖があるかを検査しています。糖は体のエネルギー源となる大切な栄養素です。

空腹時血糖の基準値

	正常値	保健指導値	受診勧奨値
血糖値 (mg/dl)	～99	100～125	126～

### 血糖値を砂糖に換算してみると・・・

体重60kgの人を例に見てみましょう。人の血液量は体重の1/13で、男性は約8%、女性は7%となります。

体重 **60** kg ×  $\begin{matrix} \text{男性 } 0.08 \\ \text{女性 } 0.07 \end{matrix}$  ÷  $\begin{matrix} \text{男性 } 5 \text{ L} \\ \text{女性 } 4 \text{ L} \end{matrix}$  …全身に流れる血液の量

「**血糖値が100mg/dl**」と言われたら、**血液100ml中に100mgの糖がある**ということなので

全身の血液  $\begin{matrix} \text{男性 } 5 \text{ L} \\ \text{女性 } 4 \text{ L} \end{matrix}$  には  $\begin{matrix} \text{男性 } 5,000\text{mg} = 5 \text{ g} \\ \text{女性 } 4,000\text{mg} = 4 \text{ g} \end{matrix}$  の糖があります。

あなたの血糖値も換算してみましょう / **全身の血液の中に、スティックシュガーたったの約1本分**

健康な人の空腹時血糖値はおよそ70～99mg/dlの範囲に調節され、食後でも200mg/dlを超えることはありません。1回の食事に含まれる糖は約75gといわれていますが、口から入った75gの糖は、どうやって5gに調節されているのでしょうか？市報8月号(国保通信)でお伝えします。

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

連載