



新しく社会保険などの保険証ができた人へ 国民健康保険（以下国保）の脱退には届け出が必要です！



Q就職したり、家族の扶養に入ったりして、社会保険などの保険証ができたけれど、手続きしなくても国保から社会保険に自動的に切り替わるの？



A新しい保険証ができて、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。



新しい保険証ができたら手続きを！

■国保の脱退に必要なもの

- ①新しい社会保険などの保険証
- ②国保の保険証
- ③マイナンバーの分かるもの

※脱退する
全員分が必要



■医療機関の受診に注意！

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くても、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。

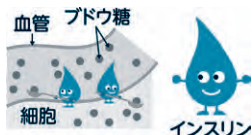
問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

糖尿病を知って予防する ～インスリンって何だろう？～

7月号、8月号で血液の中の血糖値は、インスリンというホルモンの働きによって一定の範囲内に保たれていることをお伝えしました。今回はインスリンの働きをくわしくお伝えします。

インスリンの働き



「インスリン」はすい臓から分泌されるホルモンのことです。血液中の糖（血糖）は全身の細胞に取り込まれエネルギーとして使われます。血糖値を上げるホルモンはたくさんありますが、血糖値を下げるのはインスリンだけです。インスリンは血液中の糖を主に肝臓や骨格筋、脂肪細胞などに取り込めるよう、各臓器のドアを開ける鍵の役割をしています。

インスリンの働きで血糖値は一定に保たれています

食事をして、血液中の糖が増える

すい臓がインスリンを分泌する

インスリンにより、血液中の糖が肝臓や筋肉、脂肪細胞などに取り込まれる

血液中の糖が減る

すい臓がインスリンを作る能力には個人差があります。また、すい臓は年齢とともに老化し、徐々にインスリンの製造量が減っていきます。食事量が多いことで、すい臓が疲労し、スムーズにインスリンを分泌できなくなることもあります。

するとインスリンが不足したり、働きが悪くなったりして、血液中の糖の取り込みができず、血糖値は上がったままになってしまいます。この状態が続くのが糖尿病です。

血糖値は、インスリンの分泌や働きを確認できる大事な検査項目です。

年に一度は特定健診を受けて、自分の血糖値を確認しましょう。

問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355