



# 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?

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 けれど…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 も大丈夫かな?



## 保険の変更後に、多久市の国保保険証は使 用できません!

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?

多久市へ、自己負担以外の分(7~8割) を返納し、あらためてその分を新しく加入し た健康保険に請求する手続きが必要です。

#### 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しましょう

保険証が変更になる場合は、 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

## 糖尿病を知って予防する~運動の効果その1~

糖尿病を予防するためには、食事改善と同様に運動で血糖をコントロールすることが重要です。 運動はやせるためにするものだと思われがちですが、食後に運動することで食後の血糖の上昇をゆる やかにする効果や、運動を継続することで血糖を下げるホルモンである「インスリン」の働きを良くして、 高血糖を防ぐ効果があります。

## ◎食後の血糖の上昇をゆるやかにする効果

食後の運動

食後1時間頃が 効果的!

筋肉への血流量がアップ!

体の隅々までインスリンがいきわたりやすくなる

筋肉への糖の取り込み量がアップ!

食後の血糖の上昇をゆるやかにする効果

## ◎インスリンの働きを良くする効果

運動の継続

IJ

筋肉量が増える

脂肪が減る

基礎代謝が上がる

インスリンの働きがよくなる

筋肉への糖の取り込み量がアップ!

IJ

血糖が下がる

※糖尿病や他の生活習慣病治療中の場合、運動に制限がある人や、注意事項がある人もいます。主治医に 相談のうえ行うようにしましょう!

次回は糖尿病予防に効果的な運動を紹介します。

問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355