



国保加入者が就学のために転出する時に必要な手続きは？

◎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。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、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（期限までに提出されないと、更新時に新しい保険証を交付できないことがあります）。

◎学生でなくなったときも手続きが必要です!!

卒業や退学などの理由により学生でなくなった場合は、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町村の国保に加入してください



手続き・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2～

運動しているのに、なかなか血糖値が下がらない…と悩んでいませんか？

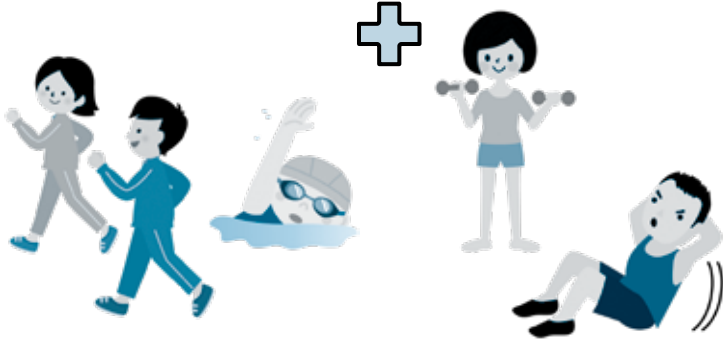
ウォーキングなどの有酸素運動だけ行ったり、筋トレなどのレジスタンス運動だけ行ったりするよりも、有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせる方が糖尿病予防に効果的です。

有酸素運動

ウォーキングや軽いジョギング、サイクリング、水泳など、長時間無理せず全身を動かす運動

レジスタンス運動

腹筋やダンベル、腕立て伏せ、スクワットなど筋肉に負荷をかけ、筋肉をつける運動



【運動のポイント】

- ・準備運動や整理運動を必ず前後に取り入れる
- ・徐々に運動量や負荷を増やす
- ・体調に合わせて運動し、無理はしない
- ・毎日できる運動を選ぶ

【運動の時間が取れない場合】

- ・日常生活で積極的に動く意識を持つ
- ・歩くときは大股で
- ・できるだけ階段をつかう
- ・掃除や庭仕事などの家事で「ながら運動」を

※糖尿病や他の生活習慣病治療中の場合、運動制限や注意が必要な人もいます。主治医に相談のうえ、自分に合った運動を行うようにしましょう

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355