

8月から被保険者証が新しくなります！



「国民健康保険」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、**加入者全員分の保険証がそろっているか**を確認してください。

また、**記載事項に誤りがないか**を必ず確認してください。

有効期限を過ぎた保険証は、市民生活課保険年金係へ返却するか、裁断などで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。



問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

国民健康保険（桃色）

○有効期限 令和5年7月31日(月)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

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。



メタボリックシンドロームを予防しよう

つい食べてしまうのは、自分の意志が弱いからと思いませんか？

「食欲がとまらない」「おなか一杯になる感覚がない」「目の前にあると我慢できない」ということはありませんか？ 体重を減らしたいと思っているのに、つい食べてしまうのは、あなたのせいではなく、実は脳の変調が起きているからかもしれません。

- ・動物性脂肪
- ・脂肪の多いお菓子
- ・異性化糖

（ジュース、調味料などに使われる果糖ブドウ糖液糖など）



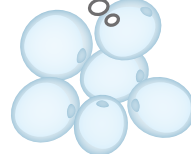
脳に悪さをする

視床下部に変調が起き、食べすぎてしまう

レプチン
「おなかいっぱいだよ」

サインがキャッチできない

脂肪細胞



動物性脂肪や脂肪の多いお菓子、甘い飲み物などの加工食品を習慣的にとると、脳の視床下部に変調をきたすことが分かってきました。

通常は脂肪細胞からレプチンというホルモンが出て「おなかがいっぱいになった」「もう食べなくていい」と感じることができますが、脳の視床下部に変調が起きているとレプチンがたくさん出ても、脳がサインをキャッチできません。そのため食欲にブレーキがきかなくなり「もっと食べたい」と病みつきになって、ますます太っていきます。

次回は、食欲を抑える食べ方をお伝えします。

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355