

1月下旬に各種保険料（税）の納付済額通知書等を送付します

昨年中に納めた国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の金額を証明する書類となります。確定申告などで使用しますので、大切に保管してください。

■各種保険

- 国民健康保険
- 後期高齢者医療保険
- 介護保険

■事前申請

各担当窓口で事前申請による交付を受けることができます。交付の際には、申請者の顔写真付き身分証明書（運転免許証やマイナンバーカードなど）が必要です。また、納付義務者と別世帯の人が申請する場合は、身分証明書とあわせて、納付義務者からの委任状が必要です。



■注意事項

- 年金天引き（特別徴収）の人は、日本年金機構から送付される「公的年金等の源泉徴収票」でご確認ください。
- 介護保険料の場合、年の途中で年金からの天引きが開始された人は佐賀中部広域連合から納付確認書が送付されます。

保険料の支払いは口座振替がおすすめ！

手続きは各担当窓口までお願いします。
〈持参するもの〉通帳、届印（口座）

問い合わせ

【国保・後期】市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

【介護】地域包括支援課 ☎75-6033

佐賀中部広域連合 業務課 ☎40-1135



【国保】



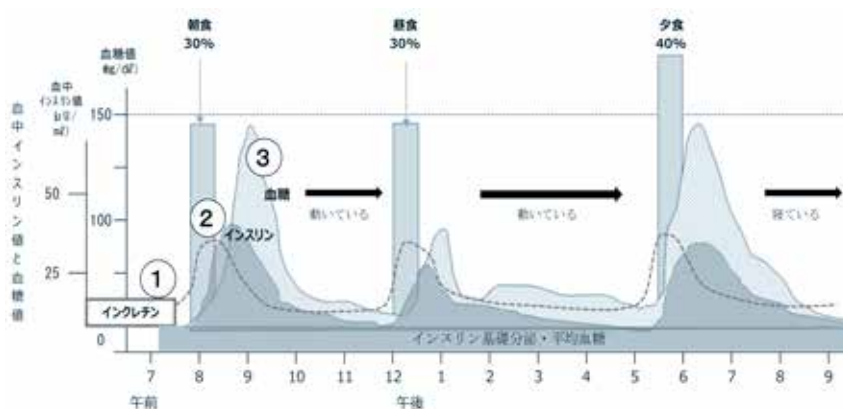
【後期】



【介護】

～動脈硬化にならないために！食後高血糖を予防する生活を②～

市報11月号では血糖の急上昇を抑えるポイントをお伝えしました。今回は血糖を下げる働きを持つインスリンの分泌を促す方法をお伝えします。人は食事をすると腸管の細胞が刺激されインクレチンというホルモンが出てきます。(図①)インクレチンはすい臓を刺激してインスリンの分泌を増加させます。(図②)



■高血糖を予防するポイント

・朝食を抜かないこと

朝食を抜くとその後の昼食時の血糖がぐんと上がり、インスリンも急激に分泌され、すい臓に負担がかかります。朝食はインスリン分泌のウォーミングアップになっています。

・食べる順番を変える

炭水化物（ご飯、麺など）より先に魚、肉を食べると、インクレチンが腸から分泌されてインスリン分泌を促します。

これらの食後高血糖への対策を身につけて、健康に過ごしましょう。

問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355