



8月から被保険者証が新しくなります！

「国民健康保険」と「後期高齢者医療制度」の被保険者証（以下保険証）の有効期限は、7月31日（火）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、国民健康保険の人は、加入者全員分の保険証がそろっているか、後期高齢者医療制度の人は、自分の保険証が入っているか確認してください。また、記載事項に誤りがないか、必ず確認してください。

有効期限を過ぎた保険証は、保険年金係へ返却するか、裁断等をして適切に処分してください。

医療機関で受診する場合は、必ず保険証を医療機関の窓口へ提出してください。

職場の保険に加入したり、他の市町村へ転出する場合や記載事項に変更があった場合は、速やかに保険年金係へ届け出てください。

◆国民健康保険（桃色）

- 一般被保険者証
有効期限→平成31年7月31日
※それ以前に誕生日を迎える人
70歳になる人→誕生日末日まで
75歳になる人→誕生日前日まで
- 退職被保険者証
有効期限→平成31年7月31日
※それ以前に誕生日を迎える人
65歳になる人→誕生日末日まで
(65歳未満の退職被扶養者は、退職被保険者が65歳になった時点で一般被保険者証に切り替わります)

◆後期高齢者医療制度(オレンジ色)

有効期限→平成31年7月31日

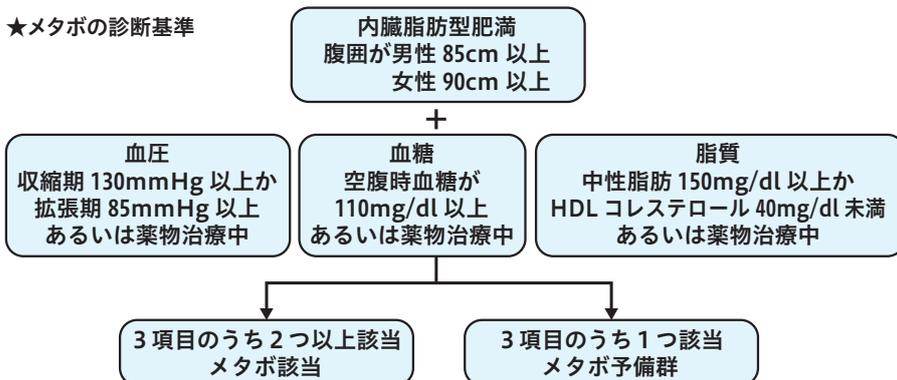
問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

平成20年度から始まった特定健診も今年度で10年目。「メタボ」という言葉もだいぶ定着してきました。今回は、改めてメタボのことを考えてみましょう。

★そもそもメタボとは…メタボとは単に見た目や腹囲の問題というわけではありません。内臓脂肪があることに加え、複数の病気が重なっている状態を表します。それぞれの病気が治療を必要とするほどの値でない「予備群」や「軽症」であっても、それらが複数重なっている場合は、動脈硬化が進行しやすくなります。

★メタボの診断基準



内臓脂肪から出る物質がインスリンの働きを邪魔することなどで、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になりやすい状態になります。生活習慣病は、自覚症状がほとんどありませんので「どうもないから」とそのままにしておくと、さらに心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こすことがあります。

まずは健診を受けて、自分のからだの状態を見てみることから始めてみましょう。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355