

新しく社会保険等の保険証ができた人へ 国保の脱退には届け出が必要です！

Q. 就職したり、家族の扶養に入ったりして、社会保険等の保険証ができたけど、手続きしなくても、国民健康保険（国保）から社会保険に自動的に切り替わるんでしょう？



A. それは間違いです！
新しい保険証ができた場合でも、自動的に国保の脱退とはなりません！



国保脱退の届け出がない場合、国保税が課税されたままとります。
※届け出後、国保税の再計算を行います。

新しい保険証ができたなら
手続きをしましょう！

◆国保の脱退に必要なもの

- ①新しい社会保険等の保険証
- ②国保の保険証
- ③マイナンバーのわかるもの
- ※国保を脱退される人全員分が必要です
- ◇くわしくは問い合わせください

◆医療機関への受診に注意！

保険が変更になる日からは、新しい保険証がまだ手元に届いていなくても、国保の保険証は使用できません。医療機関受診の際は、保険証が変更になる旨を、必ず医療機関の窓口へ伝えてください。



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

今回はメタボの概要をお伝えしました。健診の結果で「痩せない」と感じている人も多いと思います。

◆脂肪細胞にはもっと大事な仕事があります

脂肪細胞は、単に脂肪の貯蔵庫というだけではなく、様々な生理活性物質を分泌する細胞でもあります。



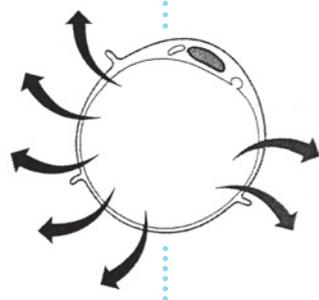
脂肪細胞から出る物質

太っているとき

太っていないとき

血管にとって
よくない状態

- インスリンの働きを邪魔する
- 血管の壁に炎症を起こす
- 血栓ができやすくなる
- 血圧が上がる



血管にとって
うれしい物質

- 動脈硬化予防
- 食欲抑制
- 脂肪分解

◆なぜ体重を減らさないといけないのか？

大きくない脂肪細胞（太っていない時の脂肪細胞）から分泌される物質に、アディポネクチンというものがあります。アディポネクチンが十分に分泌されていると、血管の中の傷ついた部分を修復したり、インスリンの働きを良くして糖尿病の予防をするなど、からだにとっていいことが起こります。体重が増えれば増えるほど、いい物質の分泌が少なくなってしまいます。何キロかでも痩せることは血管にとってとても大切なことなのです。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355