



## 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）

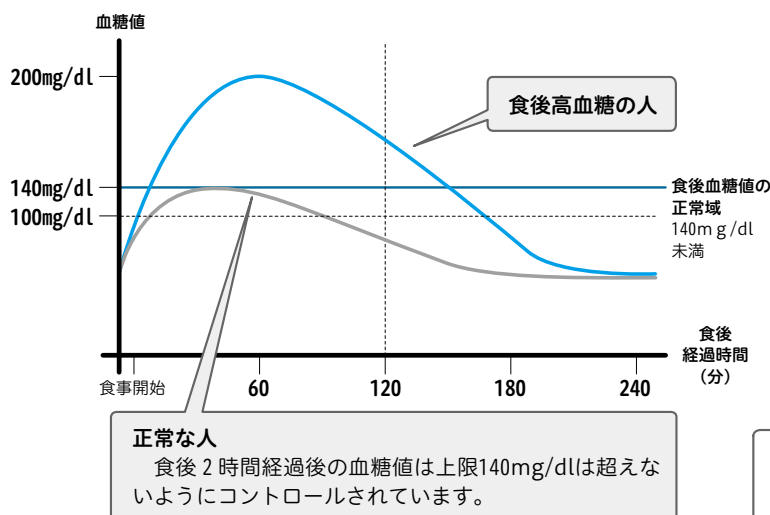
### 問い合わせ

【国民健康保険・後期高齢者医療保険】  
市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

【介護保険】 地域包括支援課 ☎75-6033  
佐賀中部広域連合業務課 ☎40-1135

## 食後高血糖の改善には、食後の運動が効果的

食後高血糖が続くとあらゆる全身の病気を引き起こしやすくなることを市報12月号でお伝えしました。今回は食後高血糖の改善が期待できる効果的な運動の時間を紹介します。



左のグラフを見ると、血糖値が高くなっている時間は食事を開始して60分頃です。そのころ筋肉ではブドウ糖の取り込みがはじまるため、運動をして細胞がエネルギーを使うことでブドウ糖の取り込みがさらに促進され、食後高血糖を抑える効果があります。**食べ始めて60分頃の運動が一番効果的です。**

※食後の糖の消化・吸収の流れは市報11月号でご確認ください

**特に筋肉量が多い太ももやお尻の筋肉を使うと効果大です**

運動は家の掃除や洗濯、座るのをやめて立ちあがるなど、体を動かすだけでも効果が期待できます。寒い季節は、家での「ちょっと」の運動を食後に取り入れてみませんか？

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355