



## 進学のため市外へ転出する人の保険証について (マル学)

マル学とは、大学や専門学校など進学のため市外へ転出する被保険者に適用される特例です。手続きをすることで、転出前に所属していた世帯の加入者として、引き続き多久市の国民健康保険証(マル学保険証)を使用することができます(※転出先で新たに加入する必要はありません)。

### ■マル学該当(新規)の手続き

**転出手続きの際、進学のため転出することをお知らせください。**

お知らせがない場合は、多久市の国保を喪失する手続きを行います。

### ■マル学該当(更新)の手続き

**学生である間は、毎年手続きが必要です。**

現在マル学適用中の人は、3月下旬に書類を送付しますので、学生証の写しまたは在学証明書(原本)を添えて、5月上旬までに提出してください。期限までに提出されないと、更新時に新しい保険証を交付できないことがあります。

### ■マル学非該当(終了)の手続き

**多久市の国保を喪失する手続きが必要です。**

卒業や退学などで学生でなくなった場合は、マル学非該当(終了)の手続きが必要です。多久市のマル学保険証をお持ちのうえ、多久市の市民生活課窓口で手続きをしてください。

※マル学終了と同時に多久市の国保は喪失となりますので、社会保険などに加入しない場合は、住民登録している市町村の国保に加入してください



問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎0952-75-2159

## 健診結果に変化がみられました!

特定健診を受診した多久市民の方が自分の身体のことに関心を持ち、生活を改善された結果、翌年の健診結果では数値がよくなった実例を紹介します。

Aさん  
男性

- ★取り組み★
- ・朝、夕歩くようにした。
  - ・コーヒーを甘いものからブラックに変えた。

年齢	66歳	67歳
体重 (kg)	72.8	69.1
BMI (体格指数)	26.1	→ 25.1
腹囲 (cm)	97	92.5
LDLコレステロール (mg/dl)	151	115

Bさん  
女性

- ★取り組み★
- ・朝、歩くようにした。
  - ・孫と食べていた間食を減らした。
  - ・果物の糖量を知って適量にした。
  - ・料理に使う砂糖の量を減らした。

年齢	73歳	74歳
体重 (kg)	50	47
BMI (体格指数)	25.5	→ 24.3
腹囲 (cm)	93	87.5
HbA1c (%) 糖尿病指標	7.3	5.8

2人とも体重が適正に近づき、代謝異常が改善されています。すべての食を理想に近づけなくても、少しの変化で健診結果は変わるということがわかりますね。

※代謝とは…生体内でさまざまな栄養素が合成・分解されていく過程を指します

問い合わせ 健康増進課 ☎0952-75-3355

連載