

## 意外と知らない保険証のはなし ～こんなとき、保険証を使ってもいいの？～

### こんな時どうする？

**Q.** 社会保険に加入したり、市外に転出したりして、多久市の国民健康保険（以下：国保）でなくなったけど…新しい保険証がまだ手元に届いていないし、このまま国保の保険証を使って病院にかかっているの？



#### A. 実はダメなんです！

保険が変わった後に多久市の国保保険証は使用できません！

**Q.** 保険が変わった後に、多久市の国保保険証で医療機関を受診した場合はどうなるの？

**A.** 多久市へ、自己負担以外の分（7～9割）を返納していただき、あらためてその分を新しく加入した健康保険に請求していただく手続きが必要です。

**A.** 受診月内であれば、医療機関等に新しい保険証を提示することで、手続きが不要になる場合があります。

受診した医療機関に新しい保険証を提示し、保険が変更になった旨を伝え、変更になった日以降の請求先を多久市の国保から新しく加入した保険へ変更してもらう必要があります。



#### ◆保険証は正しく使いましょう

保険証が変更になる場合は（新しい保険証がまだ手元に届いていない場合や月の途中でも）、その旨を必ず医療機関等の窓口へ伝えてください。

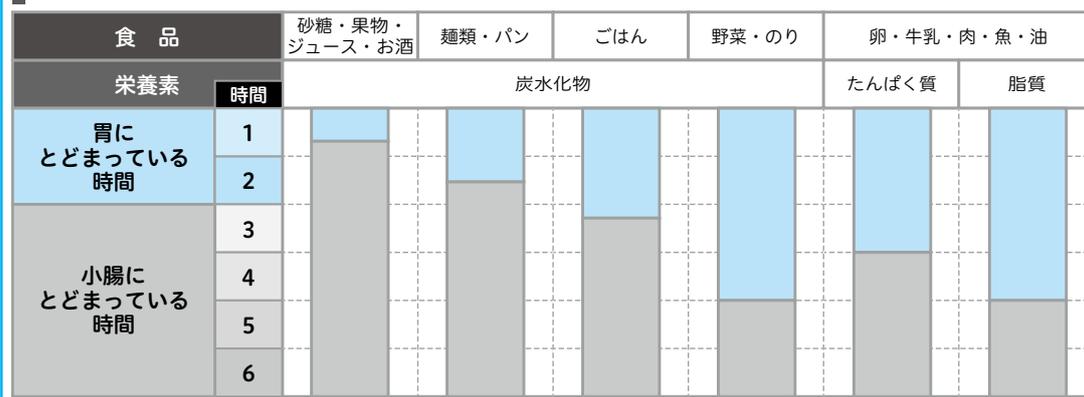
社会保険への加入や市外への転出などで多久市の国保でなくなった場合は、速やかに手続きをし、保険証を返却しましょう。

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

前は、体重を減らすと起こる“いいこと”をお伝えしました。  
今回は、体重を増やさない“食品の選び方”を考えてみましょう！

### 食品の特色（栄養素）によって消化吸收時間が違います



上の図を見ると、食品によって消化する時間が異なることが分かります。炭水化物の中でも、砂糖・果物は、すぐに吸収し血糖値が急激に上がるため、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」をたくさん出します。一方、野菜は消化されるのに時間がかかり、小腸にゆっくり届くので、血糖値が急激に上昇しません。そのため、少ないインスリンで済みます。

実は、よく聞く「野菜から先に食べましょう」は理にかなっているのです。「野菜→魚・肉→ごはん」のように、胃に長くとどまる食品から先に食べて、血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの無駄づかいを予防しましょう。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355