

# 国保通信



問い合わせ  
市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

## 8月から被保険者証が新しくなります！

現在お使いの「国民健康保険」と「後期高齢者医療制度」の被保険者証の有効期限は、平成25年7月31日までとなっております。

新しい被保険者証を7月末までに簡易書留で郵送します。



### ■国民健康保険

- ・ 一般被保険者証（レモン色）
  - ・ 退職被保険者証（サーモン色）
- 有効期限：平成26年7月31日まで

### ■後期高齢者医療制度

- ・ 被保険者証（草色）
- 有効期限：平成26年7月31日まで

ただし、国民健康保険退職被保険者証の有効期限は、65歳になる月の末日までです。

70歳になる方は、誕生月の翌月から医療費の自己負担の割合が、3割から1割（現役並み所得者を除く）に変わりますので、誕生月の末日までが有効期限となります。

期限が切れる前に新しい被保険者証を簡易書留で郵送します。

後期高齢者医療制度へ変更になる人の、国民健康保険証の有効期限は、75歳の誕生日前日までとなります。誕生日までに後期高齢者医療被保険者証を簡易書留で郵送します。

**★有効期限を過ぎた被保険者証は**  
保険年金係へ返却するか、裁断等をして適切に破棄してください。

**★被保険者証は大切に**  
被保険者証を受け取ったら、記載事項に誤りがないか、必ず確認してください。

医療機関で受診する場合は、必ず被保険者証を医療機関の窓口に出してください。

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。

不正に使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。

特別な事情もなく保険料（料）を滞納した場合には、被保険者証を返還していただく場合があります。

## 動脈硬化はなぜ起こる メタボリックシンドロームの影響



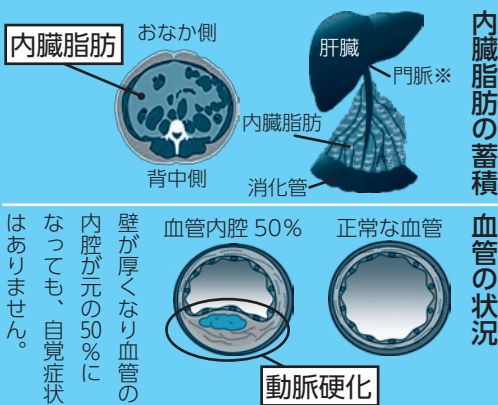
### 内臓脂肪の何が 悪さをするのか？

メタボリックシンドロームかどうかは、腹囲測定で分かります。測定の基準値（男性85cm、女性90cm）以上とき、内臓脂肪が100㎡以上蓄積したとみなし、メタボリックシンドロームと判断します。

内臓脂肪の蓄積は、「お腹が出てきた！」と感じても、身体が痛いといった自覚症状がないため、進行に気が付かないまま過ぎてしまいます。

この脂肪が脂の袋を作って門脈※の周りにたまり、インスリンの働きを邪魔して高血糖の状態を作ります。血糖値が高いと、血管が砂糖漬けの状態になり、糖が血管の壁に付くこ

とで動脈硬化を進め、心筋梗塞などにもつながります。また、血圧を上げたり、脂質の合成を活発にするなど、内臓脂肪の蓄積は良いことはありません。しかし、内臓脂肪は食事の仕方と運動のバランスで減らしやすく、血管を守ることが出来ます。



### ■問い合わせ

健康増進課

☎ 75-13355

## 住民さんの声

vol.46

平成24年度特定保健指導を受けられた

山口アミ子さん(多久町)

**質問** 生活習慣の改善を目指して取り組み、変わったことは？



LDLコレステロール  
143→113（正常へ）  
※正常値：～119

毎日1時間のウォーキングをし、食事は塩分を控えるように気をつけました。

体重が減ったら、血圧やコレステロールが正常になりました。