

国保通信



問い合わせ
市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

国民健康保険の加入・脱退には届出が必要です！

国民健康保険(以下、国保)に加入、または脱退されるときは、14日以内に届け出てください。

■加入について

国保は、手続きした日からの加入とはならず、これまで加入していた健康保険を喪失した日にさかのぼって加入します。

加入した月から国民健康保険税(以下、国保税)が課税されます。(請求は加入手続き月の翌月からです)

◆加入手続きに必要なもの

- ・以前の健康保険を喪失したことがわかる書類(離職票・資格喪失証明書・雇用保険受給資格者証など)
- ・顔写真付の身分証明書(免許証・パスポート・障害者手帳など)
- ・身分証明書がない場合には、国民健康保険証は郵送します。

* 離職された場合、在職中の健康保険を最長2年間継続できる「任意継続健康保険」を選択することもできます。(離職日の翌日から20日以内に手続きが必要です。保険によつては制度がない場合もあります) 保険料の算出方法が国保とは

異なりますので加入手続き前に比較し、どちらの健康保険が良いか検討をお勧めします。国保税額は窓口で試算できます。

* 解雇や倒産などの非自発的失業者の国保税を軽減する制度があります。詳しくはお問い合わせください。

■脱退について

国保の脱退を届出されない場合には、国保税が課税されたままとり、新しい保険の保険料と二重に請求されることとなります。届出後、国保税の再計算を行います。

◆脱退手続きに必要なもの

- ・新しい社会保険証(加入者全員分)
- ・国民健康保険証(加入者全員分)



いずれも自動的に切り替えとはなりませんので手続きをお願いします。

糖尿病からの腎臓病が増えています。腎臓病について詳しく知りましょう。

その2



佐賀大学医学部
宮崎博喜先生
(腎臓専門医)
に聞きました

腎臓病は、自分自身で身体の不調を感じる「自覚症状」がほとんどなく、多くの人達が、知らないうちに腎臓を悪くしてしまっています。

問 腎臓病を見つげるためには

腎臓病を治療可能な早い段階で見つけるためには、自治体や職場で行われている健康診断を受けるしかありません。「特定健診」は、腎臓病を見つげるために必要な検査項目がすべて含まれています。

問 どんな検査項目で見つげるの

項目名：血清クレアチニン値

eGFR(糸球体ろ過量)

血液の中にどれくらい尿毒素がたまっ

ているかを調べることにより、腎臓の働きを評価できます。

項目名：尿蛋白・尿潜血

腎臓が病気などの異常な状態にあると、尿の中に正常では見られないさまざまな成分が認められるようになります。

問 腎臓を守るためには

腎臓が悪くなる原因は、糖尿病や高血圧などさまざまです。まず何が原因で腎臓が悪くなっているのかを病院できちんと調べることが大切です。多くの場合、お薬による治療が行われます。

ただし、これだけでは不十分です。生活療法、とくに食事療法は、お薬と同じくらいか、もしかしたらそれ以上に大切なものです。また、タバコや肥満は腎臓病を悪化させるので、禁煙やダイエットを行うことも大切です。

みなさんとご家族の幸せのために健康は欠かせません。ぜひ「特定健診」を受けて、知らない間に腎臓病にかかっていないか調べてください。

■問い合わせ

健康増進課

☎ 75-13355

特定保健指導を受けられた

田淵 巧さん(東多久町)



体重：3.7kg 減
HbA1c(血糖の数値)：
正常値へ

食べ過ぎていたご飯の量を適量にして、夜は軽く食べるようにしました。ジュースもやめました。

やはり、食べ過ぎはいけませんね。

市民さんの声
vol.40

質問

生活習慣の改善を目指して取り組まれ、変わったことは？