

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24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（ふじ色）
 - ・ 退職被保険者証（オレンジ色）
- 有効期限：平成25年7月31日まで

■後期高齢者医療制度

- ・ 被保険者証（ピンク色）
- 有効期限：平成25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一般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移る方の、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。

多久市の健診結果から見る実態 その2

高血糖



身体の中の血糖値
6.1%って高い？ 低い？

範囲	正常	保健指導域(境界域)	糖尿病域		
			6.1	7.0	8.0
HbA1cの値(%)	5.1以下	5.2 6.0	6.1 6.9	7.0 7.9	8.0以上
人数	1,092	837	135	42	26

網膜症や腎症につながります

住民さんの声

vol.39

特定保健指導を受けられた

川瀨 隆さん(北多久町)

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？



体重：4 kg 減
脂質：正常値へ

今は体重測定やウォーキングが日課となりました。お酒が好きで飲みますが、体重の変化を意識しながら、飲み方や食事のとり方も工夫しています。

糖尿病を見る指標となる検査項目は2つあります。血糖値(測定時の血液中の糖分)とHbA1c(過去1~2月間の平均血糖値)です。

健康な人の血糖値は、通常100以下になるようにコントロールされています。糖分が消費されないと、糖分が余る高血糖の状態となり、血管を傷め合併症(網膜症や腎症)を進めることもあります。

下表は平成23年度の特定健診の血糖の結果分類です。糖尿病ガイドラインが改訂され、HbA1c 6.1%は糖尿病と診断され治療を始める必要があります。

正常値は5.1%以下であり、治療を始める必要がある6.1%以上の方が9.5%もおられました。

糖尿病の治療の第1段階は、食事と運動による生活改善です。薬での治療が始まったとしても、食事と運動の取り組みを続けることが大切です。

■問い合わせ

健康増進課
☎ 75-13355