

国 保 通 信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

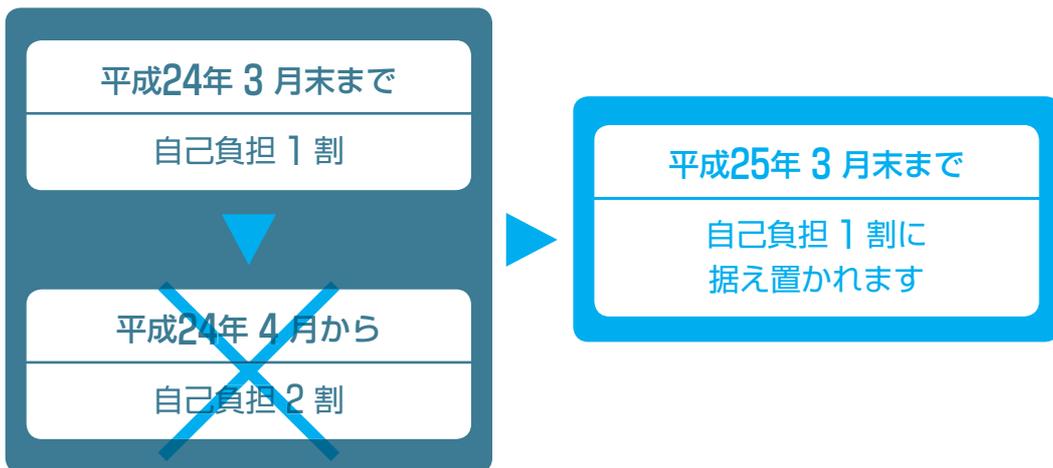
70歳以上75歳未満の国民健康保険加入の方に新しい保険証をお届けします。
平成24年4月からの医療費の自己負担割合は1割に据え置きとなります。

●70歳以上75歳未満の方の窓口負担は本来2割ですが、平成24年3月31日までは国による自己負担増凍結の措置で1割負担となっています。制度改正により平成24年4月から、2割に引き上げられる予定でしたが、この改正が凍結され、平成25年3月末まで1割に据え置かれます。

●ただし、前年の所得をもとに現役並み所得者と判定された場合は、自己負担割合が3割となります。

●対象となる方に、負担の表示を改めた保険証を、3月中旬に簡易書留で郵送します。新しい保険証の有効期限は平成24年7月31日です。

●7月31日までに75歳になる方は、誕生日の前日までが有効期限となります。有効期限までに、「後期高齢者医療保険」の保険証を送付します。



特定健診の血液検査の結果は、食事と身体の動かし方のあらわれです



特定健診結果を みなさん活かして いますか？

そのあと、食の資料をもとに、自分の体格や活動から、必要な食品と量、果物の食べる量、ご飯の量など一つひとつ見ていきました。

参加者は、

「やっぱり、食べすぎていた」

「牛乳は飲まなくていいと思ってた」

「野菜にも糖分はたくさんあった」

「ビタミンAはこんな野菜にも入っていた。がん予防によかね」

「甘いものを食べたいときは、その前の食事にきちんと食物繊維を食べておけばいいんだ」

など、自分たちで気づいたことを話しました。健診結果は、食事と身体の動かし方のあらわれと言われますが、そのことを自分の結果で確認し、納得されていました。

このような集団の健康教室や個別の訪問など、健診を受けていただいた方を重症化させないために、多久市では取り組みを行っています。



■問い合わせ

健康増進課

健康増進係

☎ 75-10015

健診結果から確認できることを、指導のもと、自分で線を引いたり、丸をつけたりして確認。

- 一 検査項目は、どんなことをみているのか
- 一 自分の血液データ（結果）は基準値と比べてどの位置にあるのか など