

国保通信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

現在、職場の健康保険等に加入している方で、退職された場合には、健康保険の切り替えが必要です。

次の①～③までのいずれかへの健康保険の切り替えが必要です。

①住民登録がある市町村の国民健康保険へ加入する。

市民生活課保険年金係へ問い合わせください。会社から健康保険を喪失した証明書（または離職票）が必要となります。60歳～64歳の方で既に年金を受給されている方は、年金証書と認め印も併せてお持ちください。

また、国民健康保険税は前年の所得により算定しますので窓口でご確認ください。（電話ではお答えしていません）

②今までの健康保険へ任意継続し加入する。

手続きは勤務していた会社または加入していた健康保険へ問い合わせください。

任意継続の保険料は国民健康保険と算定方法が違いますので金額を比較してから加入されることをお勧めします。

また任意継続は退職して20日以内に手続きする必要があるのでご注意ください。

③家族の社会保険等の被扶養者として加入する。

家族の方の職場へ問い合わせください。家族の方の被扶養者になられた場合、健康保険料がかからない場合もあります。（収入状況等により加入できない場合もあります）

どの健康保険へ切り替えるかににより必要書類、手続き方法等が異なりますので、事前にお問い合わせいただくことをお勧めします。

偏った生活習慣が、老化の原因の一つだ
とご存知ですか？



肌のたるみ、しわなどの老化と糖の関係

秋は、たくさんの果物が多量市でも出回り、食卓を楽しませてくれます。私たちは、糖やたんぱく質、脂肪を原料にエネルギーを作っていますが、甘いものを食べすぎると老化がすすむことがわかってきました。

それは、『糖化』が促進されるからです。『糖化』とは、糖がたんぱく質と結びつくことによって起こる現象です。無駄な糖分は糖化のもとになり、AGE（終末糖化産物）を作ります。AGEが高まると、たんぱく質を劣化させます。この『糖化』を加速するのが、高血糖。食後の高血糖は糖化を促すので要注意です。

影響を受けやすいのが、コラーゲンのような代謝の遅いたんぱく質。コラーゲンが劣化すると、皮膚の弾力が失われ、老化を早めます。他にもコラーゲンは関節の痛みに効く健康食品として、よく耳にします。糖のとりすぎで邪魔しているとは残念です。そこで、毎日の食事ですることを紹介します。

- ①野菜などの食物繊維を最初に食べましょう。
- ②食事はゆっくりとりましょう。
- ③食物繊維（野菜、たんぱく質（おかず）、炭水化物（ごはん）の順に食事をするのも効果的です。
- ④食物繊維が多い、きのこや海藻類を一品加えると効果が高まります。
- ⑤炭水化物は、食物繊維と糖質でできているので、お米にも糖分が含まれています。
- ⑥これからの時期の芋類（さつまいも・さといも・じゃがいも）や種実（くり・とうもろこし）、果物の取り過ぎなども要注意です。

■問い合わせ 健康増進課
☎ 75-13355

市民さんの
声
vol.34

平成22年度
特定保健指導を受けられた
永川 隆子さん（北多町）

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：4.6kg 減
腹囲：4.7cm 減
血圧 正常値へ

21時以降に食事をするときは量を減らしています。空腹時に脂肪が燃えると聞いたので、空腹時は水を飲んでがまんするようになりました。食べる順番も野菜からで、ゆっくりよく噛んで食べるようになりました。