

国保通信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

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23年7月31日までとなっています。新しい被保険者証を7月末までに簡易書留で送付します。

8月から被保険者証が新しくなります

■後期高齢者医療制度

・被保険者証（みず色）
有効期限…平成24年7月31日まで

■国民健康保険

・一般被保険者証（うぐいす色）
・退職被保険者証（サーモン色）
有効期限…平成24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の被

保険者証を簡易書留で送付します。

後期高齢者医療制度へ移る方の、国民健康保険の有効期限は、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送付します。

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税(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。

生活習慣病の一つ糖尿病は、放っておくと、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全や失明などの糖尿病の合併症を引き起こし、生活に支障をきたす大きな病気です。



増えている 糖尿病からの人工透析は 予防できます

糖尿病の合併症の一つである腎不全は、糖尿病により血管を傷めて、それにより腎臓の機能が果たせなくなる状態です。人工透析はその状態を改善するための治療です。

腎臓の働きは、体にとっていらぬものを尿として排泄させることです。腎臓の機能が悪くなると、老廃物（毒素）が体にたまり死に至ります。人工透析は生命を維持するため、機械を使って血液中の老廃物を2日に1回、4～5時間かけて取り除く治療です。そのため水分制限、食事

制限など厳重な管理が必要となる上、仕事を失うなど生活に大きな影響を及ぼし、生活スタイルを大きく変えてしまいます。

腎機能が低下した状態で、①たんぱく尿、②腎臓の糸球体ろ過量（eGFR）60ml未満のどちらか、または両方が3か月以上持続する状態を慢性腎臓病と言います。慢性腎臓病が悪化すると腎不全となります。

腎臓の状態が分かる検査項目は、尿検査のたんぱく尿や血清クレアチニンです。血清クレアチニンから腎臓の糸球体ろ過量（eGFR）がわかり健診で調べることができます。

糖尿病からの人工透析は、糖尿病の改善ができれば防ぐことができます。まずは健診を受けて、自分の腎臓の状態を知りましょう。次回は予防編をお知らせします。

■問い合わせ

健康増進課 健康増進係

☎ 75-3355

市民さんの
声
vol.32

平成22年度
特定保健指導を受けられた

七田 保博さん（東多町）

質問 生活習慣改善で取り組んでいることは？



農繁期の間はやめていた朝のウォーキングの時間を10分から30分を増やして再開しました。

毎日、歩数にして2000歩くらいはプラスして歩くようにしています。体重はまだ現状維持の状態ですが、これからも続けていきたいと思っています。