

国 保 通 信



■問い合わせ
市民生活課 保険年金係
☎ 75-12159

日本では、すべての人がいずれかの医療保険に加入（国民皆保険制度）します。国民健康保険はその医療保険のひとつで、病気やけがに備えて、加入者のみなさんがお金を出し合い、必要な医療費などに充てる助け合いの制度です。

○届出が必要です

国保は、職場の健康保険などと違って、加入・脱退などの届け出、手続きは各自で行わなければなりません。届出をしないと、保険証がつかれず、医療費の支払いや、保険税の納付の際に支障があります。

○保険税は必ず納付しましょう

国民健康保険の大切な財源である保険税は、みなさんが病気やけがをしたときの医療費に充てられます。保険税は、国保加入者全員に所得等の状況により負担していただき、加入世帯ごとに納めていただきます。保険税を納めない人がいると、国民健康保険制度が成り立たなくなってしまうので、保険税は納期内に必ず納めましょう。

○さまざまな給付があります

国民健康保険に加入したら多岐市ではカード型の保険証を交付します。

病気等で医療機関で受診する時に、保険証を提示すると、一部負担金の支払いで済ませることが出来ます。一か月間で一部負担金が高額になり、限度額を超えた場合は、後日払い戻しをする制度（高額療養費）も利用できます。

また、入院で医療費が高額になることが事前に分かっている場合は、医療機関での支払いを限度額までで済ませることができるよう（後で高額療養費の払い戻しが無いように医療費を支払う）する認定証（限度額適用認定証）を発行しています。（8ページを参照）

そのほかに、出産育児一時金、葬祭費の支給などさまざまな給付があり、安心です。

暑い夏にはジュースやビール、アイスクリームなどが欲しくなります。これらにはたくさんの糖分が含まれていますので、注意しましょう。



生活習慣病予防の 基礎知識！血糖値を 上げやすい「単純糖質」

糖分は大切なエネルギー源ですが、暑い夏はつい摂取量が増えてしまいがちになります。

ジュースやアイスクリームなどの食品には、多くの糖分が含まれていて、これらの食品はほとんどが糖質でできているため、「単純糖質」と呼ばれます。

一方ごはんに含まれる糖分は「複合糖質」と呼ばれ、糖質のほか脂質や蛋白質も含まれています。単純糖質と複合糖質とは糖分子の構造が異なっているために、体内に吸収される速さが違います。

ジュースなどの単純糖質は、160ccを飲んだ場合に約1分です。ブドウ糖として吸収されるので、血糖値が急速に上がり血糖値を下げるために、すい臓から分泌され

るホルモンのインスリンが、短時間で大量に必要になります。

複合糖質のごはん50gの場合、でんぷんが糖分に分解され、1時間45分かかってブドウ糖として体内に吸収されるため、血糖値もゆっくりと上昇します。

大人の場合、1日に必要な糖の量は20gですが、1缶（350ml）の炭酸ジュースに42g、ビールだと14g、ペットボトル1本（500ml）のスポーツドリンクには写真のように25〜35gも糖分が含まれています。



ペットボトル1本に、こんなにたくさんの糖分が入っています！

また、乳脂肪の多いアイスクリーム1個（80g）には、10gの糖分が含まれています。

暑い時は、たしかに炭酸飲料はのど越しが良く、アイスも冷たくておいしいのですが、含まれる糖分が多いことを認識して、とり過ぎないようにしましょう。

■問い合わせ

福祉健康課 健康増進係

☎ 75-13355