

# 国保通信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

## 国民健康保険の加入・脱退には届出が必要です！

国民健康保険（以下、国保）に加入するときや、国保の資格がなくなつたときには、14日以内に届出が必要です。

### ◆加入について

国保は、手続きした日からの加入とはならず、これまで加入していた健康保険を喪失した日に遡って加入します。加入した月から国民健康保険税（以下、国保税）が課税されます（請求は加入手続き月の翌月からです）。

※離職された場合、在職中の健康保険を最長2年間継続できる「任意継続健康保険」を選択することもできます（離職日の翌日から20日以内に手続きが必要です。保険によつては制度がない場合もあります）。

保険税（料）の算出方法が国保とは異なりますので加入手続き前に比較し、どちらの健康保険が良いか検討をお勧めします。国保税額は窓口で試算できます。

※解雇や倒産などの非自発的失業者の国保税を軽減する制度があります。詳しくはお問い合わせください。

### ◆脱退について

国保の脱退を届出されない場合には、国保税が課税されたままとなり、新しい保険の保険税（料）と二重に請求されることになります。届出後、国保税の再計算を行います。

いずれも自動的に切り替えとはなりませんので手続きをお願いします。



### ◆国保の加入に必要なもの

- 以前の健康保険を喪失したことがわかる書類（離職票・資格喪失証明書・雇用保険受給資格者証など）
- 顔写真付の身分証明書（免許証・パスポート・障害者手帳など）
- ※身分証明書がない場合には、国民健康保険証は郵送します。

### ◆国保の脱退に必要なもの

- 新しい社会保険証（加入者全員分）
- 国民健康保険証（加入者全員分）

糖尿病の治療の第1段階は食と運動。これでコントロールできないときに薬を加えます。糖尿病の治療は薬だけではできません！



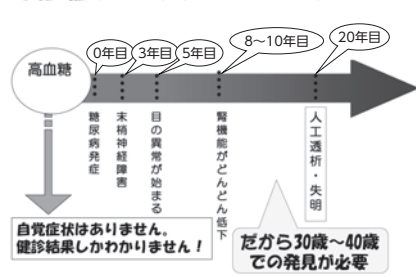
健康課題がわかったら、みなさんは何をしますか？

多久市の健康課題は、糖尿病と高血圧。今回は、自分でできる糖尿病対策について紹介します。

糖尿病は、血糖値がちよつと高くなつても、自覚症状はありません。それでも病気は進みます。

血糖値を下げるホルモンとして、インスリンがあります。

### 高血糖をそのままにしておくと・・・



インスリンの分泌が低下したり遅れたり、肥満などがあると分泌されても上手く使われなくなることが重なることで、糖尿病が発症します。インスリンは、一生に分泌される量が決まっています。上手く使われないと、血糖値が下がらない上に無駄使いしていることになります。

インスリンの無駄使いをしないために自分でできること

#### ①野菜から食べる

野菜がもつ食物繊維（ネバネバ）が腸にあると、ネバネバが糖を吸着するため、血液に吸収されにくくなります。

#### ②20分くらいかけてゆっくり食べる

ゆっくり食することで、血糖の上りもゆっくりになり、インスリンの節約につながります。

#### ③口に入れて「甘い」と感じる単純糖質を減らす

ごはんの糖は複合糖質で、血糖の上りがゆっくりですが、ジュースやお菓子などは血糖の上りが急激になって、インスリンをたくさん使います。

■問い合わせ 健康増進課

☎ 75-3355

住民さんの声 vol.53

平成25年度特定保健指導を受けられた  
おがたちずこ  
小湊千鶴子さん(北多久町)

質問 生活習慣の改善を目指して取り組み、変わったことは？



体重：4 kg減  
腹囲：15cm減

食後の間食を止めて、1時間のウォーキングを始めました。少しずつ体重が減って、今では体が軽くなったのを実感しています。娘と2人で楽しみながら、ダイエットに取り組んでいます！