

国 保 通 信



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

平成25年中の所得の申告はお済みですか？

●国民健康保険に加入されているみなさん、所得の申告はお済みですか？

平成26年度の国民健康保険税（以下、国保税）を6月に算定します。

国保税は、世帯内の国保加入者全員の平成25年中の所得や人数を基に計算します。

そのため、世帯内の国保加入者の中に一人でも未申告者がいると、国保税の正確な計算ができません。

申告がお済みでない人は、早めの申告をお願いします！



★申告については、市民生活課保険年金係、または税務課へお申し出ください。

◆国民健康保険税に係る申告Q&A

Q. 申告をしないとどうなる？

A. 国保税の算定には、世帯の総所得情報が必要なため、次のデメリットが生じます。

- ① 軽減判定ができない
- ② 年度途中で申告すると年度途中に税額が変更される

Q. どのような場合に申告が必要？

A. 18歳以上の人で、家族の税扶養に入っておらず、市役所に所得情報がない場合には申告が必要です（所得がない場合も必要です）。

Q. 遺族年金や障害年金を受給中、申告が必要？

A. 必要です。非課税年金を受給している旨の申告をしてください。

Q. 家族の税被扶養者は申告が必要？

A. 所得がない場合は必要ありません。ただし、所得があり、その所得について事業所等から市役所へ報告されていなければ必要です。

私たちの体は食べたものを栄養に変えています。食べたものの血糖はどう調節されているのでしょうか



健診結果から生活を
見直し、健康を
守りましょう

私たちが口にしたものは栄養⇨エネルギーになります。それを、人はどう調節しているのでしょうか？

健康な人の血糖は、
70~140 mg/dlの範囲で
調節される！

1日24時間のうち、朝ごはん前の空腹時の血糖は、100 mg/dl以下、ご飯を食べると、糖が入るため、140 mg/dlまで上昇します。

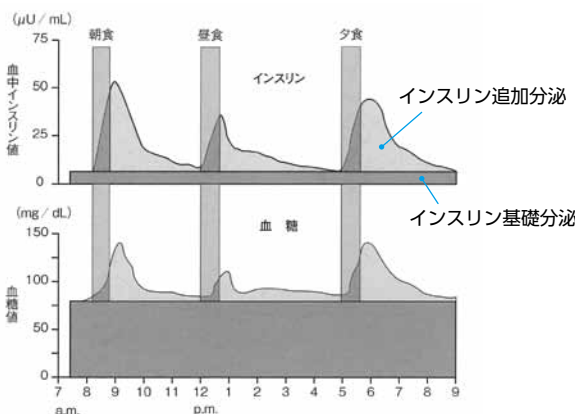
血糖が上がると、インスリンホルモンが出て、肝臓や筋肉に糖を取り込み、2~3時間経つと、血糖は100 mg/dlまで下がります。

下図のように、食べ物をお口にすると、血糖は上がりますが、インスリンホルモンによって、下がるように調節されているのです。これをインスリンの追加分泌といいます。

朝食前(空腹時)でも、
血糖がなくならないのはなぜ？

夕食後、朝食までの時間は、10時間くらいありますが、この間も、エネルギーは必要です。なのに、朝、低血糖にはならず起きれます。

糖が入ってこないときは、体内のどこかで絶えず糖が分泌されていることが必要です。肝臓や筋肉に取り込まれていた糖が、インスリンによって、血管のなかに出されています。この調節も、夜間や食間も含めて24時間少しずつ分泌されているインスリンにより行われています。これをインスリンの基礎分泌といいます。



このように、インスリンホルモンは、血糖の変動に合わせて分泌され、血糖を調節しているのです。この調節がうまくいかないとき、「インスリンが分泌されない」、「インスリンが効かない」などとなり、血糖は高いままで過ごすことになり、先月お伝えした「糖尿病」へとつながります。