

# 国民健康保険通信



問い合わせ  
市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

国民健康保険税の納税通知書を発送します！

6月に平成26年度の国民健康保険税の納税通知書を発送します。

国民健康保険税は、4月から翌年3月までの1年分の税額を6月から翌年3月までの10回でお支払いいただきます（1年間国保加入の場合）。通知書には納付書を同封します。国民健康保険税の各月の納期限は下記表のとおりです。

口座振替をされている人は通知書のみ送付します。振替日は毎月25日（25日が土、日、祝日の場合は翌営業日）です。

また、特別徴収（年金天引き）されている世帯へも通知書のみ送付します。



国民健康保険は助け合いの制度です。国民健康保険税は納期限までに納めましょう！

期別	1期	2期	3期	4期	5期
納期限	6月30日(月)	7月31日(木)	9月1日(月)	9月30日(火)	10月31日(金)
期別	6期	7期	8期	9期	10期
納期限	12月1日(月)	12月25日(木)	平成27年 2月2日(月)	3月2日(月)	3月31日(火)

私たちの体は、食べた後の血糖を一定に保つように調節されています。急激な血糖の上昇はインスリンの無駄使いです

「野菜から食べる」「ゆっくり食べる」ことは血糖の上昇を抑える効果を確認しました。

食べる種類や順番を考慮して食べることで、食後の血糖の上昇に大きく影響を与えています。

下表のAは、おにぎり2個を5分で食べた場合の血糖の変化です。



下表のBは、おにぎり2個を20分かけて食べた場合の血糖の変化です。

下表のCは、小松菜（70キロカロリー）を先に食べてから、おにぎり2個を20分かけて食べた場合です。



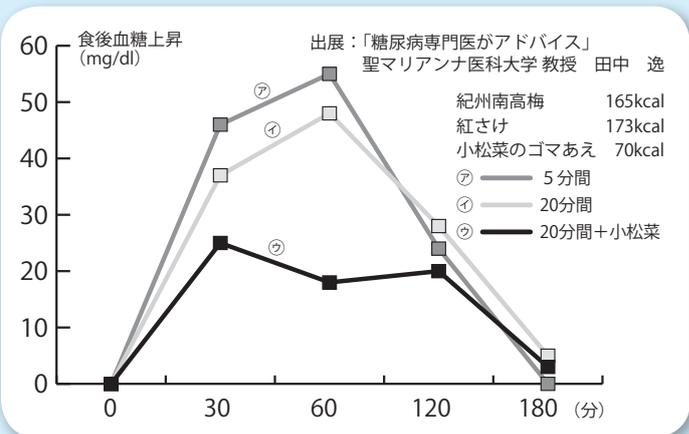
自分の結果から生活を見直し、健康を守りましょう



## 食べるポイント

- ① 食物繊維を1日20〜25グラムとる  
：食物繊維は食品中の糖質や脂肪の吸収をおくらせてくれます。
- ② 野菜を先に食べる
- ③ ゆっくり食べる…一度にたくさんを食べると、インスリンは一気にたくさん必要になります。

ゆっくり食べることは、糖質の吸収をおくらせ、結果的に血糖値もゆっくり上がり、インスリンの無駄使いをしません。



問い合わせ  
健康増進課  
☎ 75-13355