

# 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

8月から被保険者証が新しくなります！

現在ご加入の「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、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郵送します。



## ◆国民健康保険

- ・一般被保険者証（ねずみ色）
  - ・退職被保険者証（もも色）
- 有効期限：平成27年7月31日まで

## ◆後期高齢者医療制度

- ・被保険者証（だいたい色）
- 有効期限：平成27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歳になる人は、誕生月の翌月から医療費の自己負担の割合が、3割から2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被保険者証を簡易書留で郵送します。

後期高齢者医療制度へ移る人の、国民健康保険証の有効期限は、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郵送します。

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。
- ・不正に使用した場合は、刑法により詐欺罪として処分を受けることがあります。
- ・特別な事情もなく保険料（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。

今話題の「野菜から食べる」が推奨されています。野菜パワーを確認し、自分の食も見直しましょう。



健診の結果から生活を見直し、健康を守りましょう

先月号では、「野菜から食べる」、「ゆっくり食べる」ことが、血糖の上昇を抑える効果があることを確認しました。



野菜を食べることは、その食物繊維が、血糖やコレステロールを腸内で吸着することで、血液中にいく血糖やコレステロールの量を少なくすることができます。

こなにも効果のある野菜は、毎日どれくらい食べられているのでしょうか。

成人では健康のために1日350gの野菜摂取が勧められています。しかし、佐賀県民は、男性270g・女性254g程度で、目標量を下回っています。日頃から、意識的な野菜摂取が必要です。

1日に350gってどのくらいの量なのか見てみましょう。



200g

### 淡色野菜

キャベツ、きゅうりなどの色の薄い野菜

大人の場合、  
緑黄色野菜 150g  
淡色野菜 200g  
あわせて 350g



150g

### 緑黄色野菜

ほうれん草やピーマン、人参など切った時に中も色の濃い野菜

★いも類（じゃがいもやさつまいも）は、1日100gを目標に、野菜の350gとは別に摂りましょう。

## 問い合わせ

健康増進課 ☎ 75-13355