

国保通信



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

国保おしらせシリーズ 時事編

4月から 新年度の「はり・きゅう・あんま」や「人間ドック」の助成の受け付けを開始します

多久市国民健康保険では、加入者がはり・きゅう・あんまや人間ドックを受ける時の負担額を一部助成しています。

希望者は、保険年金係の窓口で申請してください。助成内容、申請に必要なものは次のとおりです。

はり・きゅう・あんま助成

■対象者

多久市の国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度加入者



■助成額

利用1回につき千円の助成

■利用制限

年間30回（4月～翌年3月まで）
1日に1回まで

■持ってくるもの

受診する人の健康保険証

※代理申請の場合は、身分証明書をお持ちください。

人間ドック助成

■対象者

多久市の国民健康保険加入者
（入院療養中の人は除く）

※予算の範囲（70人）までですので、早めの申請をお勧めします。

■助成額

2万8千円（医療機関では総請求額から2万8千円を差し引いた額をお支払いください）



■持ってくるもの

受診される人の国民健康保険証
印鑑

※代理申請の場合は、同意書などの本人記入書類がありますので、一旦持ち帰りとなります。

■申請・受診の流れ

- ①申請に必要な書類（4枚）に記入
- ②決定通知書の送付を待つ
- ③指定医療機関（市内）へ予約
- ④受診

いずれも、申請時に国民健康保険納期到来分に未納がある世帯は、助成を受けることができません。

特定健診の問診結果（％）

項 目	多久市	多久市と同規模の市	県	国
20歳時の体重から10キロ以上増加	31.8	30.7	32.0	32.1
週3回以上朝食を抜く	10.7	6.6	8.1	7.8
食べる速度が速い	28.1	26.3	28.0	26.1

メタボ 解決へのポイント



健診の結果から生活を見直し、健康を守りましょう

今年度の健診結果は、メタボ該当者が県内ワースト1位（5年連続）という結果になりました。

上表の問診結果から考察すると、下記の①～⑤を注意することで、生活習慣を改善でき「メタボ」改善につながることがわかりました！

①自分の活動（生活）に合った食事の必要量を知る

②余ったエネルギーは脂肪に変わる



③脂肪の倉庫は、内臓脂肪と皮下脂肪があるが、内臓脂肪は血管を傷める（血管に脂が貯まり、動脈硬化が起こってくる）



④朝食を抜くことが、内臓脂肪を増やし、肥満につながる



⑤ゆっくり食することで、栄養（糖分）を処理するインスリンの使用量を少なくできる

みなさんの理解と行動で、メタボワースト1位の汚名を返上し、健康ナンバー1の多久市を目指しましょう！

■問い合わせ

健康増進課 ☎ 75-13355