

国民健康通信



■問い合わせ
市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

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（つばいす色）
- 退職被保険者証（黄色）
- 有効期限：平成28年7月31日まで

■後期高齢者医療制度

- 被保険者証（水色）
 - 有効期限：平成28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

に提出してください。

○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。

○不正に使用した人は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けられます。

○特別な事情もなく保険税（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。



内臓脂肪を減らして、健康を手に入れよう



自分の健診結果から生活を見直し、健康を守りましょう

先月号では、調理の仕方でのとり方が変わる、「吸油率」を紹介しました。

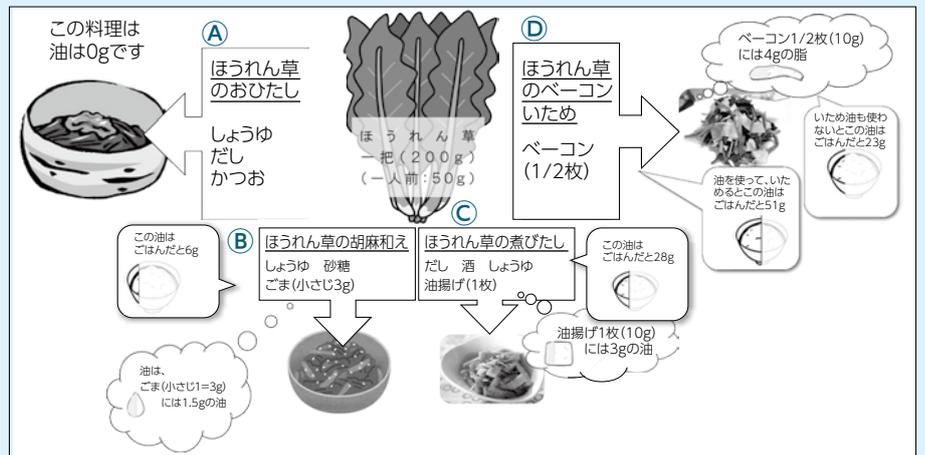
例えば、素焼きアムニエルハフライ△天ぷらの順でしたね。では、具体的に「ほうれん草」の調理方法から油のとり方を考えてみましょう。

④お浸し△炒め△胡麻和え△煮びたし△炒めの順に油の量が増えていますね。

主菜のメニューと合わせて、どんな調理方法にするかで油のとり方を変えることができます。

下の図では、その油の量をご飯に換算していますので参考にしてください。

ほうれん草を使った調理の違いでの油の量を確認しました



■問い合わせ 健康増進課

☎ 75-3355

住民さんの声 vol.55

平成26年度特定保健指導を受けられた

岩村まち子さん (北多町)

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：7kg減
腹囲：5cm減
LDL：151→121mg/dl

もともと、野菜は食べていたのですが、一番先に野菜を食べるようにして、ブロッコリーやほうれん草など緑黄色野菜を心がけて食べるようになりました。

また、食後の運動で効果が出ると言われたので、ウォーキングの時間を変えました。今では夫と一緒に頑張っています！

先日、血管年齢を測ったところ、38歳と言われ嬉しかったです。

また、洋服のサイズも1サイズ小さくなり、もう太りたくないと思っています。