

国民健康保険通信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

国民健康保険の加入・脱退には届出が必要です！

国民健康保険（以下、国保）に加入される場合、または脱退される場合には、早めに届け出てください。

■加入手続きについて

国保は、手続きした日からの加入ではなく、これまで加入していた健康保険を喪失した日に遡って加入となります。加入した月から国民健康保険税（以下、国保税）が課税されます（請求は加入手続き月の翌月からです）。

■脱退手続きについて

国保の脱退を届出されない場合には、国保税が課税されたままとなり、新しい保険の保険税（料）と二重に請求されることになります。届出後、国保税の再計算を行います。

※いずれも自動的に切り替えとはなりませんので手続きをお願いします。

◆国保の加入に必要なもの

○以前の健康保険を喪失したことがわかる書類（離職票・資格喪失証明書・雇用保険受給資格者証など）
○顔写真付の身分証明書（免許証・パスポート・障害者手帳など）

※顔写真付の身分証明書がない場合には、国民健康保険証は郵送します。

◆国保の脱退に必要なもの

○新しい社会保険証（加入者全員分）
○国民健康保険証（加入者全員分）

平成27年度

佐賀県国民健康保険団体連合会 優良保険者表彰を受賞

佐賀県国保連合会から優良保険者として多久市が7月27日に佐賀県国保会館で表彰されました。

これは、市民一人ひとりが、健康の大切さを理解し、特定健診の受診や生活習慣の改善に取り組まれたこと、また自治会、商工会や婦人会など市内の各種団体と連携し取り組んだことが認められたものです。

まだまだ生活習慣病など多くの課題もありますが、今後も健康で過ごせるよう市民のみなさんと一緒に取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。



▲多久市への表彰状を手にする健康増進課 堀田保健師

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

野菜を食べるように話をするとき、「野菜ジュース」や「青汁」を飲んでみるからと言われます。

この表のように、野菜ジュースもジュースなので、単純糖質を一気にとることになります。野菜は噛むことで、野菜の性質が生かされます。

毎食100g以上の野菜をとって、1日350g（緑黄色野菜150グラム・淡色野菜200g）をとりましょう。

「野菜ジュースやサプリメントと野菜」の違いを確認しました。

野菜ジュース・青汁やサプリメントと野菜の違い

そうなんだあ〜



野菜ジュース・青汁やサプリメント 100kcal/1本		野菜 80kcal/350g
—	脳	噛むことで脳に伝わり味覚が育ちます
噛まない	口	噛む！
腹持ちが続かないので、胃を素通り…	胃	かさが増え腹持ちが良い 2〜3時間かけてドロドロになる
インスリンが急出動！	すい臓	インスリンがゆっくり出動
一気に吸収	小腸	腸の壁にへばりつき、糖や油、コレステロールの吸収がゆっくり
食物せんいが少ないので、大腸の動きが少ない	大腸	食物せんいが腸内細菌のエサになる 免疫を高めガンの予防
腎臓大忙し とりすぎたビタミン類を尿へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出す 高血圧・結石予防
便の材料がない	便	便の材料10〜15%

■問い合わせ 健康増進課

☎ 75-3355