

国保通信



▼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！

「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、平成28年7月31日までとなります。

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。

被保険者証を受け取ったら、国民健康保険の人は加入者全員分の保険証がそろっているか、後期高齢者医療制度の人は自分の保険証が入っているか、記載事項に誤りがないか、必ず確認してください。

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。

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へ提出してください。



職場の保険に加入または、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。

◆国民健康保険

□ 一般被保険者証（ふじ色）

《有効期限》

□ それ以前に誕生日を迎える人

○ 70歳になる人

↓ 誕生月の末日まで
(誕生日が1日の人は前月末日)

○ 75歳になる人

↓ 誕生日前日まで
(退職被保険者証(オレンジ色)

□ それ以前に誕生日を迎える人

○ 65歳になる人

↓ 65歳になる月の末日まで
(誕生日が1日の人は前月末日)

◆後期高齢者医療制度

○ 被保険者証（もも色）

《有効期限》

↓ 平成29年7月31日まで

※有効期限は生年月日等によって異なりますが、期限が切れる前に新しい被保険者証を簡易書留で郵送します。

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

生活習慣病は、自覚症状がなくなるし、進行します。

下の表は、健診を受けずに、心筋梗塞を発症した人の経過をまとめてみました。

もし健診を受けていたら、生活を見直す機会ができ、倒れずにすんだかもしれません。

- ① 「ちょっと太っている」この時。
- ② 太っていて、少し、基準を超えた検査結果が出始めたこの時。

どの時期も自覚症状がないため、健診をうけないとわからないのです。

生活習慣病は、どの時期からでも改善したり、維持することができ、重症化の予防ができます。

自分の健康管理に健診を活用しましょう。

心筋梗塞を発症!! 緊急手術、入院したら約300～500万円/回

心電図に異常

血糖値が高くなる

善玉コレステロールが低くなる

中性脂肪が高くなる

血圧が高くなる

肝機能異常を示す数値が出る

体重が増える

40歳

47歳

健診未受診

②ここで、見直す自覚症状はまだあらわれないこの頃なら外来通院で約5,000円/月

①ここで、見直す医療費はかからない

▼問い合わせ

健康増進課

☎ 75-13355

