

国保通信



▼問い合わせ
市民生活課 保険年金係

☎ 75-21159

新しく社会保険等の保険証ができた人は

国民健康保険の脱退届出が必要です！

いままで国民健康保険の保険証を持っていたけれど、新しく就職したり、家族の扶養に入ったりして社会保険等の保険証ができた場合、「何も手続きしなくても、自動的に切り替えになる」と思っていますか？

実は...
それは間違いです！

新しい保険証ができて、自動的に国保の脱退とはなりません。

国保の脱退を届出されない場合には、引き続き国保税が課税されます。届出後、国保税の精算を行います。

新しい保険証が
できたら手続きを
お願いします！

◆国保の脱退手続きに必要なもの

- ①新しい社会保険等の保険証
 - ②国民健康保険証
 - ③マイナンバーがわかるもの
- ※国保を脱退される人全員分が必要です

詳しくは問い合わせください。



◆医療機関への受診にもご注意ください

新しい保険証がまだ手元に届いていない場合でも、新しく社会保険等に加入した日から国保の保険証は使用できません。医療機関で受診の際は、保険証が変更になることを必ず病院等の窓口へ伝えてください。

特定健診から
わかる自分の
からだの状態。
健診を賢く
活用しましょう。

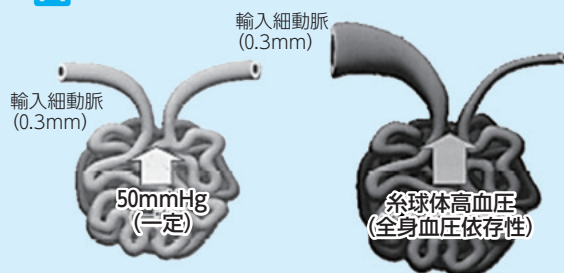


自分の健診
結果から
生活を見直し、
健康を守りましょう

○Bのように糸球体に血液がたかさん入り大きくなってくるのが糸球体高血圧です。

A 正常な状態

B 異常な状態



腎臓は、心臓の下にある臓器です。2つで250gのそら豆のような形の臓器ですが、毎分1Lの血液をろ過し、おしっこ（原尿）をつくっています。ろ過するためには一定の圧が必要で、この血管の壁は薄いのです。

この腎臓の働きを確認する項目が健診にあります。

クレアチニンという項目で、この数値から、腎臓の糸球体ろ過率（eGFR）を推算し、60以上が基準値となります。

下のA、Bの図は、腎臓のなかの糸球体というろ過をする部分で、1つの腎臓に約100万個あります。

正常な人は、Aの形で50mmHgの圧で、血液をろ過しています。これが、Bの形で高血圧になると輸入細動脈が伸び、傷んで調整できず、どっと血液が入ります。

また、流れている血液に糖分が多くなると糖毒性がすすんで、糸球体の細胞がつぶれて働きが低下します。

このような状態は自覚症状がありません。この機能が低下した場合に、心筋梗塞などが起きたり、透析療法が必要になったりします。

健診を受けて、自分の腎臓の状態を確認しましょう。

▼問い合わせ 健康増進課

☎ 75-33355

