

国保通信



▼問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75 12159

意外と知らない保険証の話

「こんな時、国民健康保険の保険証を使ってもいいの？」

Q. こんな時どいつ使う？

市外に転出したり、社会保険に加入したりして、保険が国保でなくなっただけ…新しい保険証がまだ手元に届いていないし、国保の保険証を持っているから、このまま国保の保険証で病院にかかっていいの？



A. 実はダメなんです！

資格喪失後に多久市の国民健康保険証は使用できません！

Q. 資格喪失後に多久市の国民健康保険証を使用して医療機関を受診してしまった場合はどうなるの？

A. 受診時の国保世帯主から多久市へ保険者負担分（7〜9割）を返納していただき、あらためてその分を新しく加入した健康保険に請求する手続きが必要になります。



受診月内であれば、医療機関等に新しい保険証を提示することで、手続きが不要になる場合があります。各医療機関に新しい保険証を提示し、保険が変更になったことを伝え、変更になった日以降の請求先を多久市の国保から新保険者へ変更してもいいことが必要です。

◆保険証は正しく使いましょう

保険証が変更になる場合は月の途中で（新しい保険証がまだ手元に届いていない場合も）、その旨を必ず医療機関等の窓口へ伝えてください。社会保険加入や市外への転出などで国民健康保険の資格を喪失する（した場合）は、速やかに届出をし、保険証を市役所窓口へ返却しましょう。

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

健診の結果から自分の生活を見直し、生活習慣の改善に取り組むための生活習慣病予防のポイントを確認しましょう。

◎高血糖の場合

（食後2時間（食べ始めてから2時間）で血糖140mg/dl未満、HbA1c 5.5%以下が目安）

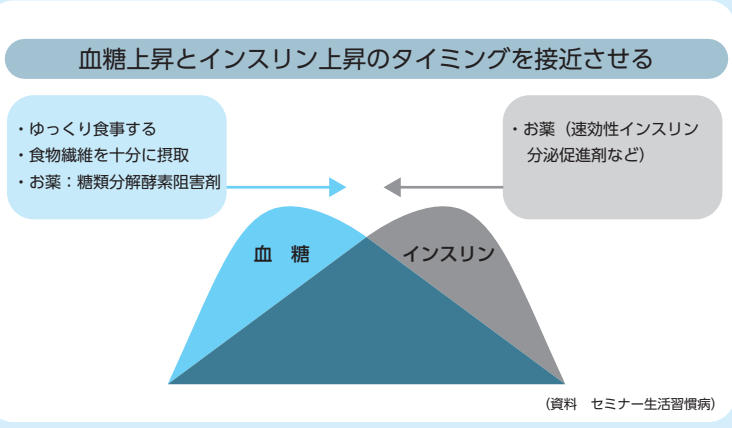
HbA1cが基準値5.5%以下の場合、食べた後に膵臓からインスリンが分泌され、血糖を下げることが出来ます。

しかし、HbA1cが基準値を超えた人は、インスリンがすぐに分泌されなかつたりして、血糖が下がらないため、後からインスリンを出し、血糖がもどる時間が遅れてしまいます。

そして、遅れて出るインスリンは、肝臓で血糖を脂にかえていきます。血糖が高くなると、血管に糖が

べたべたとくっついて、血管を変化させて動脈硬化を起こすようになります。

食後の高血糖を改善するためには、炭水化物（米・めん類・パン・おかし・果物・お酒）などの糖が肝臓に入り、膵臓から出てくるインスリンがすぐに分泌されるように食べ方を工夫して、血糖の上がり方とインスリンの出方のタイミングを合わせることが必要です。



（資料 セミナー生活習慣病）

▼問い合わせ

健康増進課 健康増進係

☎ 75 13355

