

納付は、忘れずに！

## 国民健康保険税の納税通知書をお届けします

6月中旬に平成29年度の国民健康保険税（以下、国保税）額を納税通知書でお知らせします。

国保税は、4月から翌年3月までの1年分の税額を6月から翌年3月までの10回でお支払いいただきます（1年間国保加入の場合）。

平成29年度の国保税の各月の納期限は表のとおりです。

納付書でお支払いの人には通知書と納付書を同封します。

口座振替をされている人は通知書のみ送付します。口座振替の振替日は毎月25日（25日が土、日、祝日の場合は翌営業日）です。

また、特別徴収（年金天引き）されている世帯へも通知書のみ送付します。

国民健康保険は助け合いの制度です。  
国民健康保険税は納期限までに納めましょう！



| 期 別   | 1 期               | 2 期       | 3 期               | 4 期      | 5 期       |
|-------|-------------------|-----------|-------------------|----------|-----------|
| 納 期 限 | 平成29年<br>6月30日(金) | 7月31日(月)  | 8月31日(木)          | 10月2日(月) | 10月31日(火) |
| 期 別   | 6 期               | 7 期       | 8 期               | 9 期      | 10 期      |
| 納 期 限 | 11月30日(木)         | 12月25日(月) | 平成30年<br>1月31日(水) | 2月28日(水) | 4月2日(月)   |

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

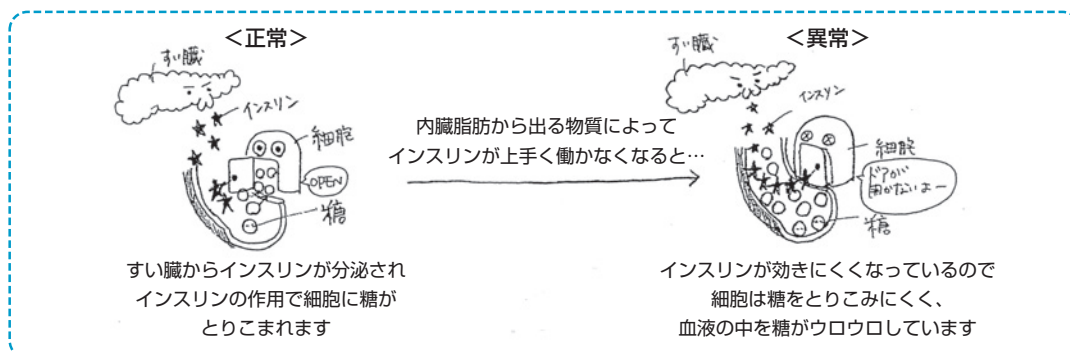
## 自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

今月は  
インスリンの  
働きです

### 内臓脂肪を減らして健康を手に入れよう！

#### 『インスリンは働き者』

メタボリックと関係が深いインスリンは、体の中で忙しく働いています。私たちは約60兆個の細胞を持ちその細胞の部屋に糖が入ることでエネルギーが作られます。インスリンは血の中の糖をコントロールするホルモン。細胞の部屋に糖が入るためにはインスリンというカギが必要です。細胞のカギ穴にカギがうまく入って部屋の扉は開き、待っていた糖が入るという仕組みです。朝食べたご飯は、消化吸収されブドウ糖となり肝臓に入ります。そこでインスリンと出会い糖の塊（グリコーゲン）が貯金されます。そして血糖が上がらないようになっています。昼食前には、肝臓に貯めておいたグリコーゲンは使われ、お腹が空いたと感じます。お昼ご飯を食べると、また同じことが繰り返されます。食事をした後のインスリンの仕事は大忙しなのです。



問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

「病気がみえる③ 糖尿病・代謝・内分泌」から抜粋