

## 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（以下保険証）の有効期限は、7月31日(水)までとなっています。

### 新しい保険証を7月末までに簡易書留で郵送

保険証を受け取ったら、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を確認してください。また、記載事項に誤りがないか、必ず確認してください。

■有効期限を過ぎた保険証は、保険年金係へ返却するか、裁断等をして適切に処分してください。

■職場の保険に加入したり、他の市町村へ転出したりする場合は、速やかに市民生活課へ届け出てください。



### ◆国民健康保険(うぐいす色)

一般被保険者証の有効期限は令和2年7月31日までですが、それ以前に誕生日を迎える人や退職被保険者の有効期限は次のとおりです。

- 【70歳になる人】 誕生月末日まで
- 【75歳になる人】 誕生日前日まで
- 【退職被保険者】 65歳になる月の末日まで

### ◆後期高齢者医療制度(水色)

【有効期限】 令和2年7月31日まで

### ジェネリック希望シールを保険証に同封しています

ジェネリック医薬品とは成分・効き目が先発医薬品(新薬)と同じ薬のことで、その特許が切れて作られた薬です。安全性も新薬と同等と認められています。また、窓口での自己負担を減らす効果も期待できます。くわしくは、かかりつけ薬局へご相談ください。

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

### 多久市の糖尿病を防ぐ!! ~ちょっと高めに気をつけよう~

特定健診等の血液検査の中に、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という検査項目がありますが、この値は、採血時から過去1～2か月間の平均の血糖値を反映するため、糖尿病の診断や血糖のコントロール状態の指標として用いられています。

グラフは、多久市の特定健診受診者のHbA1cの結果を人数で表しています。このグラフから多久市では、HbA1c 5.5%までの正常域の人よりも、軽度の高血糖状態の値（5.6%～6.4%）にある人がとても多いことが分かります。

ちょっと高めの高血糖が大きな血管の内皮を傷つけ、さらに脂質異常や高血圧など他のリスクが加わると、心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気の発症率が高くなることも分かっています。しかし、この段階で生活習慣を改善すれば、将来の糖尿病への進行も予防できます。

これまで血糖値は大丈夫と思っていた人も、特定健診でHbA1cの値を確認し、早めの予防を意識しましょう。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355

H30年度 HbA1cの結果別人数

