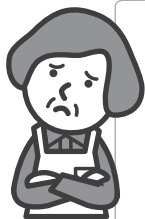


新しく社会保険等の保険証ができた人へ 国民健康保険の脱退には届け出が必要です！



Q 就職したり、家族の扶養に入ったりして、社会保険などの保険証ができたけど、手続きしなくても国民健康保険（国保）から社会保険に自動的に切り替わるの？

自動では切り替わりません！

A 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！国保脱退の届け出がない場合、国保税が課税されたままとなります。

※届け出後、国保税の再計算を行います。



新しい保険証が
できたら手続きを！

◆国保の脱退に必要なもの

- ① 新しい社会保険等の保険証
 - ② 国保の保険証
 - ③ マイナンバー
のわかるもの
- ※脱退する人全員分が必要



◆医療機関の受診に注意！

保険が変更になる日からは、新しい保険証がまだ手元に届いていなくても、国保の保険証は使用できません。医療機関受診の際は、保険証が変更になる旨を、必ず医療機関の窓口へ伝えてください。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

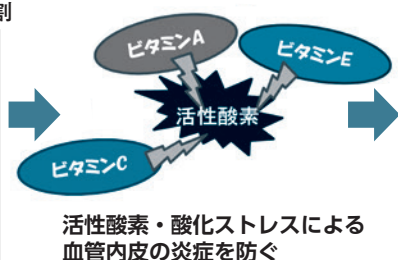
自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

糖尿病を予防～野菜の抗酸化パワーで血管を守ろう～

野菜には、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる効果以外にも、野菜に含まれる栄養素が体の細胞を守る働きをしてくれます。中でもビタミンは、からだの「酸化（老化）」を防いで、全身の血管や細胞を守ってくれます。

○ビタミンの種類と役割

ビタミンA	細胞膜の奥で活性酸素を撃退
ビタミンC	血液中の活性酸素を消去
ビタミンE	細胞膜の酸化防止



3つのビタミンがお互いの働きを
補い合って効果をたかめます

血管内皮の炎症を阻止！

活性酸素：人が生命活動で利用する酸素の一部が、通常よりも活性化されたもの。体内での代謝過程で、さまざまな成分と反応し、血管内皮の炎症などの細胞障害を起こす

参考）著 前田浩「最強の野菜スープ」

○350グラムの野菜の目安

1日の目安量			重量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)
緑黄色 野菜	人参	小1/2本	50	380	2	0.3
	ほうれん草	5～6株	100	350	35	2.1
淡色野菜	大根	厚切 1 切	40	0	5	0.0
	キャベツ	1 枚	40	2	16	0.0
	玉ねぎ	1/4個	50	0	4	0.1
	白菜	大 1 枚	120	10	23	0.2

★野菜をまるごと食べることで、抗酸化ビタミンをとることができます！

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355