



中野市国民健康保険

加入および脱退手続きをお忘れなく

お勤め先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合や、国民健康保険に加入していた方が、お勤め先の健康保険に加入された場合は、国民健康保険の加入および脱退の手続きがそれぞれ必要になります。

市役所市民課および豊田支所の窓口で手続きができますのでお済みでない方は、早めにご手続きをお願いします。

届け出に必要なもの

お勤め先を離職、退職などされた方

○お勤めされていた会社から発行される健康保険離脱証明書
 ○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

○年金証書（60歳から65歳までの方）

お勤め先の健康保険に加入された方

○お勤め先から発行された健康保険証（本人および被扶養者分）

○市の国民健康保険証

○届け出される方の印鑑

○届け出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

※平日に市役所で手続きができない方は、郵送での届け出もできますので、希望する場合はご連絡ください。必要な

書類を送付します。

お勤め先の会社から保険証が発行される間に、市の国民健康保険証を医療機関でお使いになった方は、お勤め先から発行された保険証が手元に届きましたら、医療機関の窓口で保険証が変更になったことをお伝えください。

なお、国民健康保険に関する届け出・給付などについては、3月に全戸配布しました「健康・福祉カレンダー」の13ページにも記載してありますのでご覧ください。

問い合わせ先

市役所福祉課国保医療係

☎(22)21111（内線296）

豊田支所地域振興課市民生活係
 ☎(38)31111（内線131）

得する！ウォーキング効果 健康まつりに参加しよう！

誰でも簡単にできるウォーキング。最近は健康のためにウォーキングを始める方が増えています。

市内各地区で開催している健康まつりでは、ウォーキングの効果や正しい歩き方などを実際に知っていただくため、各地区のコースを巡ります。

また、血圧測定や体脂肪測定も同時に実施しています。

詳しくは、全戸配布しますチラシをご覧ください。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。



昨年の健康まつりの様子

6月は「食育月間」です

家族の時間を通し、豊かな心を育み伝える場として、「家族の食卓」は大きな役割を持ちます。



国は、毎年6月を「食育月間」と定めています。

この機会に、「いただきます・ごちそうさま」を言う、よく噛んで食べる、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心掛ける、地元農産物を選んで買うなど、「身近な食育」を皆さんが意識し、できることから実践してみたいかがでしょうか。

健（検）診を受けましょう

今からでも各種健（検）診のお申し込みができます

特定健診・いきいき健診

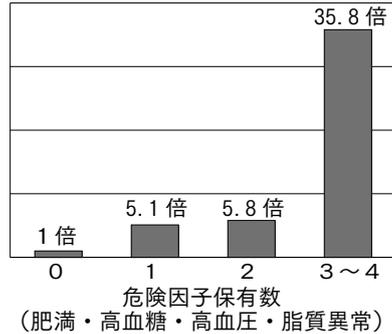
特定健診・いきいき健診は、糖尿病などの生活習慣病の発症および予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目して行っています。

メタボリックシンドロームの危険性

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上をあわせもつた状態（服薬中を含む）が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞

・脳卒中などの生活習慣病を発症する恐れがあります。また、病気の発症危険度は、危険因子が多くなるほど高まります。心臓病を例にとると、危険因子が1つの人の危険度は、危険因子がない人の5・1倍、2つの人は5・

『心臓病の発症危険度』



8倍、3~4つの人は35・8倍になります。

生活習慣病予防のために

「自覚症状がない」と安心せず、まずは健診を受けて自身自身の健康状態を知ることが大切です。健診結果に基づいて食事、運動などの生活習慣を改善し、生活習慣病を予防しましょう。

お申し込みをされてない方で受診を希望される方

対象者 19歳〜39歳、満75歳以上の方および満40歳〜74歳で国民健康保険にご加入の方
申込方法 市役所健康づくり課へお電話などでお申し込みください。問診票などをお送りします。

国民健康保険以外の保険に加入の被扶養の方

対象者 満40歳〜74歳の協会けんぽ、健康保険組合、共済組合、国保組合などの被扶養者の方
申込方法 加入医療保険者にお申し込みいただき、特定健診実施機関にご予約ください。加入保険の種類によって

は、各地区公会堂で行う特定健診を受診できる方もいます。その場合の予約先は、(財)長野県健康づくり事業団になります。事前の申し込みがない場合は、受診できません。

予約先

長野県健康づくり事業団（健診予約専用）
☎0120（106）969

がん検診

日本人の2人に1人が生涯がんになり、3人に1人が、がんで亡くなるといわれています。がんは、定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。肺がん検診は、既に終了しましたが、そのほかの各種がん検診は、今からでもお申し込みいただけます。

がん検診推進事業

国のがん検診推進事業により、対象となる一定年齢の方に、大腸がん検診・乳がん（マンモグラフィ）検診・子宮がん検診の「検診無料クーポン券」などの書類をお送りします。この機会に検診を受けましょう。

▼平成23年度の中野市各種がん検診状況 (人)

検診の種類	受診者数	がん発見者数
胃がん検診	2,453	3
大腸がん検診	4,036	7
肺がん検診	7,504	3
乳がん検診	超音波	794
	マンモグラフィ	1,389
子宮がん検診	2,970	1
前立腺がん検診	1,451	9

大腸がん検診の夜間受付を行います

期日 10月4日(木)・16日(火)、17日(水)
時間 午後5時〜7時
場所 中野保健センター
大腸がん受診票・検診票、採便容器、受診料をお持ちください。各地区の検診時に受け付けも行っていきますので、ご利用ください。

がん検診・その他各種健（検）診に関する問い合わせ先 健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）
☎(22)2111（内線242）

