

## 健康広場「なかの」

## 中野市国民健康保険

## 加入・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、早めに手続きをお願いします。



## 届け出に必要なもの

加入手続き（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（被扶養者がいる場合は、その方についても離脱の証明が必要です）
- 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）

- 個人番号を確認できるもの（個人番号カード・個人番号通知カードなど）

脱退手続き（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）
- 個人番号を確認できるもの（個人番号カード・個人番号通知カードなど）

※平日に市役所で脱退手続きができない方は、郵送での届け出もできます。希望する場合は必要な書類を送付しますのでご連絡ください。

- お勤め先の会社から保険証が発行されるまでの間に、市の国民健康保険証を誤って医療機関でお使いになった方は、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。

※お勤め先の会社から保険証が発行されるまでの間に、市の国民健康保険証を誤って医療機関でお使いになった方は、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。

お問い合わせ先  
福祉課国保医療係  
☎(22)21111（内線296・304）  
地域振興課市民生活係（豊田支所内）  
☎(38)31111（内線131）

今からでも間に合います！

各種健（検）診を受けましょう！



## がん検診を受けましょう！

生涯、がんになる可能性は二人に一人です。「自分は大丈夫」とは誰も言い切れません。がんは定期的に検診を受け、早期発見・早期治療することが大切です。

今年の結核・肺がん検診は既に終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申込みいただけます。



各種健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)21111（内線242）

## 特定健診・いきいき健診を受けましょう！

生活習慣病が知らぬ間に重症化し、寝たきりになることも…。毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう！



- 19歳～39歳・満75歳以上の方および40歳～満74歳で国民健康保険ご加入の方

健康づくり課へ電話などでお申し込みください。日程表と健診票を送付いたします。



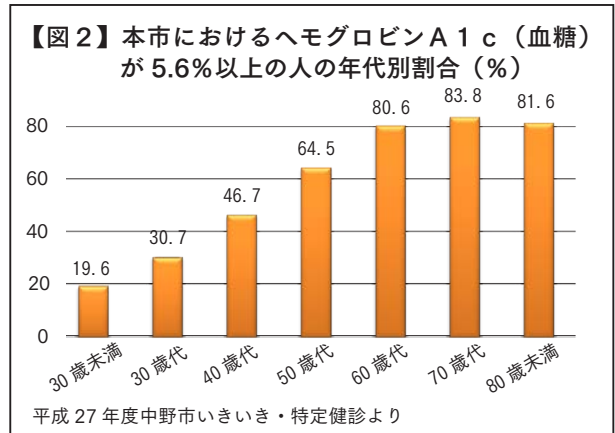
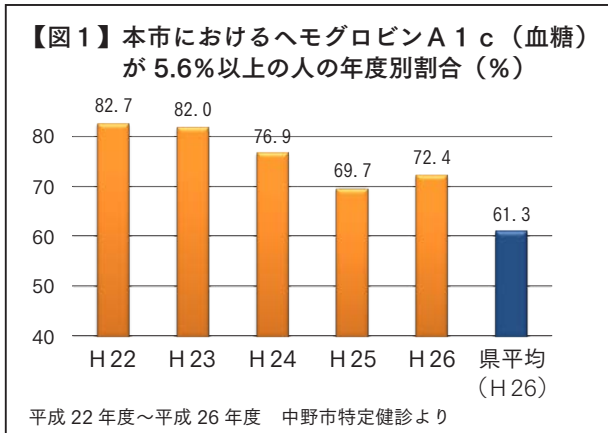
- 40歳～満74歳の国民健康保険以外の保険にご加入の被扶養者の方

加入医療保険者に健診をお申し込みください。詳細についてはご加入の医療保険者にお問い合わせください。

# 健康長寿のまち中野市を目指して

問 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）

## 中野市民の約7割が高血糖です!!



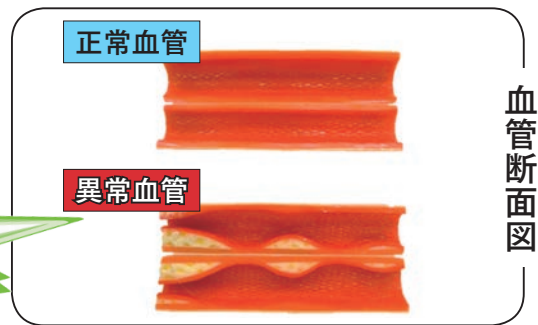
皆さんの努力次第で結果は変わります。ヘモグロビンA1c（正常値5.6%未満）の値を良好に保つことが、元気で若い血管を維持することにつながります。若々しい血管を守りましょう。

## 高血糖が動脈硬化を進める!?

高血糖は動脈硬化を進めます。その結果、「血管が詰まる」「血管が破れる」などの原因となり、脳卒中や心臓病など、命に関わる病気につながる可能性があります。



血管の内側が狭くなった状態が異常血管です!!



## 予防と悪化させない事が大切! ～動脈硬化・生活習慣病からあなたを守る方法～

6月は食育月間です。生活習慣病を予防するにはまず食生活の改善が大切です。

**バランス**

食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう!

主菜（焼き魚）・副菜（野菜料理）・主食（ご飯）など、バランスの取れた食事を心掛けることが大切です。また、元気の源であるご飯（主食）は、茶わん一杯程度は食べましょう!

**エネルギー**

とり過ぎない! 痩せ過ぎない!

体重の増減は、食事と運動によるエネルギーの収支バランスです。次の計算式で自分のBMIを把握し、肥満・痩せにならないよう気を付けましょう!

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

← 痩せ 18.4 以下      ふつう 18.5 ~ 24.9      肥満 25.0 以上 →

**野菜**

毎食、野菜料理を食べましょう!

両手いっぱい生の野菜で約一食分（120g）の量です。  
1日350gを目標に野菜料理を食べましょう。

**塩分**

「減塩」を意識しましょう!

本市の1日の塩分摂取量は、一人当たり約11.0gです。減塩3カ条【①素材の味を感じて食べる②調味料「かける」「つける」は控えめに③漬物は小皿で控えめに】を意識しましょう。

目標 1日8g未満

さらに、間食はあくまで「お楽しみ」です。1日1回以下を目安に楽しむことが大切です。また、健診を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。動脈硬化は進行しても自覚症状がありません。健診結果から自分の生活を振り返り、生活習慣病を予防しましょう!