



健康広場「なかの」

No.32

中野市国民健康保険

加入・脱退手続きをお忘れなく



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）

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

○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）

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。

※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。

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

福祉課国保医療係

☎(22)2111（内線296・
304）

地域振興課市民生活係（豊田
支所内）

☎(38)3111（内線131）

今からでも間に合います！

特定健診・いきいき健診を受けましょう！

○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。

○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

👉加入医療保険者にお申し込み後、特定健診実施機
関にご予約ください。加入保険によっては、市が各
地区で行う特定健診を受診できます。予約先は、長
野県健康づくり事業団で、事前申し込みが必要です。

公益財団法人長野県健康づくり事業団
☎0120（106）969（健診予約専用）

特定健診・いきいき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）2111（内線242）

6月は食育月間です

市では「中野市食育推進計画（第2次）」
を策定し、食育を推進しています。

「みんなで食育（理解から実践へ）～食
でつながる 豊かなまち なかの～」の基
本理念を合言葉に、市民一人一人が生涯に
わたって「食」に関心を持ち、食育を実践
していきましょう。

毎月19日は「食育の日」



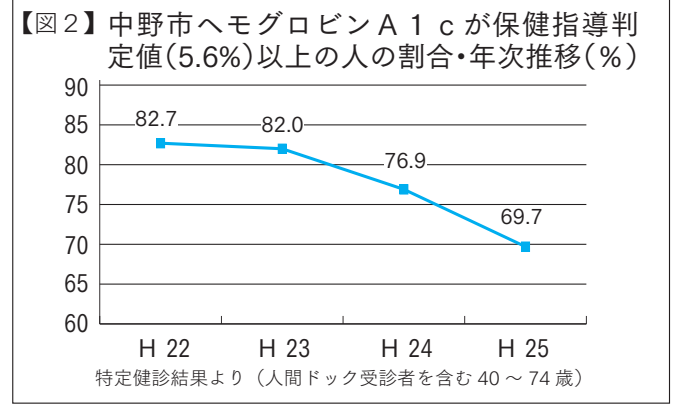
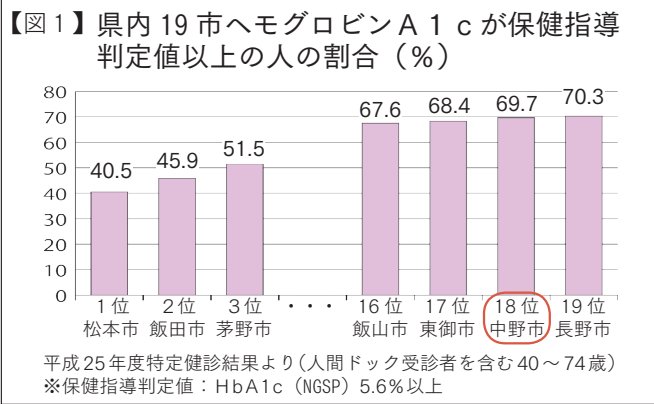
毎月19日は「食育の日」です。家族、友人、
親しい仲間と「食」について話をしたり、
親しい人と食事
を共にする「共食」
を生活の中に取り
入れ、「食育の日」
を楽しみましょう。



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）

市内の高血糖の方が、3年で13%減っています！

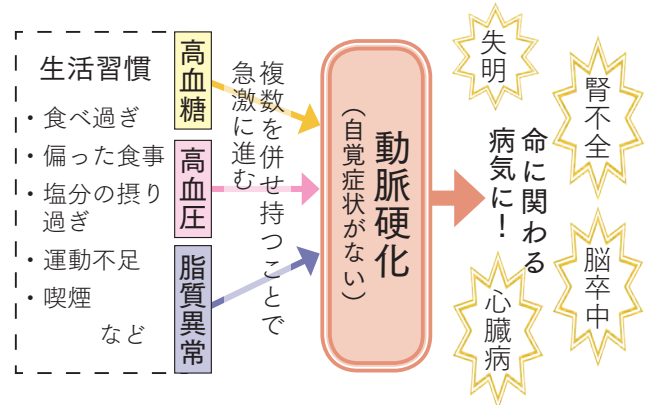


皆さんの努力の成果が数字にも表れてきています。ヘモグロビンA1c（血糖）の値を良好に保つことが、血管を元気で若い状態に保つことにつながります。この調子で若々しい血管を維持しましょう！

高血糖の危険性知ってますか？

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だけでなく、重い後遺症を残したり、寝たきりになる危険も高めます。

また、怖いのは高血糖だけではありません。「高血圧」「脂質異常」なども動脈硬化の危険因子です。これらをいくつも併せ持つと動脈硬化が急激に進むといわれています。



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～

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。そこで、次の4つのポイントを紹介します！

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 太り過ぎない！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！

両手いっぱいの生野菜で約一食分（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！

目標 1日8g未満

本市の1日の塩分摂取量は、一人当たり約10.1gです。減塩3カ条の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。

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！