



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

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）

○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までの間に、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

福祉課国保医療係

☎22) 2111 (内線296)

地域振興課市民生活係（豊田支所内）

☎(38) 3111 (内線131)

6月は「食育月間」です

内閣府では、毎年6月を「食育月間」として定めています。

生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るためにも「食生活」について少し考えてみませんか？

家庭で心掛けたい6つのこと

- 自分の適正体重を知り、肥満・やせにならないように努めよう。
- 減塩を意識し、食塩摂取量を減らそう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた適切な食生活をしよう。
- 積極的に野菜を食べよう。
- 朝食を毎日食べよう。
- 食育に関心を持とう。

～なかの健康ライフプラン21(第2次)より～

得する！ウォーキング効果♪

各地区で健康まつり実施中！

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、全戸配布するチラシをご覧ください。

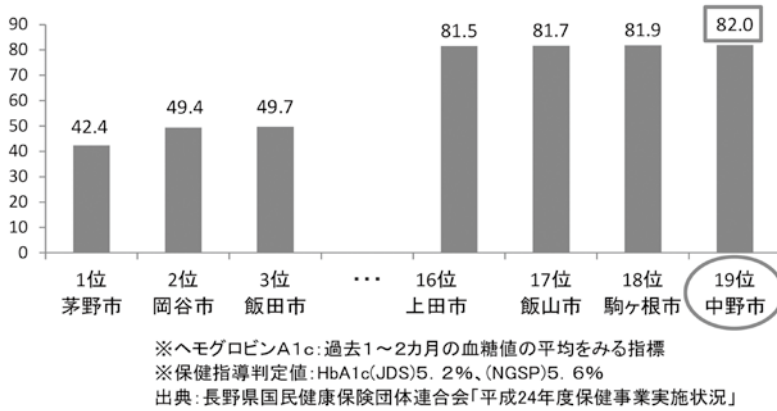
地域の自然の中を一緒にウォーキングしましょう。



昨年（2023年）の健康まつりの様子

(図1)

県内19市におけるヘモグロビンA1cが
保健指導判定値以上の人の割合(%)



中野市の高血糖者の割合は、平成23年度特定健診結果(人間ドック受診者含む40~74歳)を見ると、長野県内19市の中で最も高いということをご存じでしょうか。(図1参照)

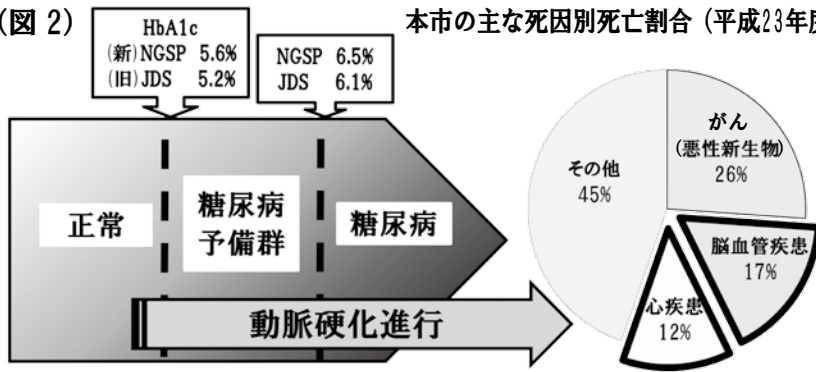
市民の8割以上が「高血糖」だということをご存じですか？

高血糖の危険性とは？

高血糖状態は「動脈硬化」を進め、血管が詰まる・破れるなどの原因となります。その結果、糖尿病性網膜症

(図2)

本市の主な死因別死亡割合(平成23年度)



市健康づくり課へ電話などで申し込みください。

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

特定健診・いきいき健診を受けましょう！

健診の受診が最も有効です。動脈硬化は進行しても自覚症状がありません。そのため、健診を受け、血液検査結果などから動脈硬化の進行の度合いを知ると共に、生活習慣病発症の兆候を見逃さないようにすることが必要です。

生活習慣病・動脈硬化からあなたを守る方法

や糖尿病性腎症といった合併症を引き起こしたり、脳血管疾患や心疾患などの発症の危険性を高めることとなります。本市で亡くなった方のうち約3分の1は、これら動脈硬化が引き起こす病気で亡くなっています。(図2参照)

がん検診を受け、がん予防に努めましょう。

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し込みいただけます。

がんは、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。昨年度の市の検診でも、多くの方ががんが発見されています。

本市で亡くなった方のうち、約3人に1人が、がん(悪性新生物)で亡くなっています。(図2参照)

がん検診を受けましょう！

加入医療保険者に申し込み後、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、市が各地区公会堂などで行う特定健診を受診できます。各地区公会堂などで特定健診の受診を希望される場合は、公益財団法人長野県健康づくり事業団

野保健センター(中野保健センター内)

特定健診・いきいき健診、がん検診に関する問い合わせ先

会場でも受付を行っています。各市区の胃・大腸がん検診

期日 10月15日(火)、21日(月)、22日(火)、23日(水)、24日(木)、25日(金)
 時間 午前8時30分〜午後7時(10月25日(金)のみ午後5時15分まで)

大腸がん検診 単独での受付を行います

▼平成24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 | 2,527 | 4 | |
| 大腸がん検診 | 4,076 | 12 | |
| 肺がん検診 | 7,403 | 5 | |
| 乳がん検診 | 超音波 | 748 | 1 |
| | マンモグラフィ | 1,386 | 3 |
| 子宮がん検診 | 3,054 | 0 | |
| 前立腺がん検診 | 1,455 | 7 | |