



中野市国民健康保険

加入および脱退手続きはお済みですか？



出される方の印鑑をお持ちください。

※平日市役所で手続きできない方は、郵送での届け出も可能ですので郵送を希望する場合はご連絡ください。必要な書類を送付致します。

国民健康保険に加入していただく方が、お勤め先の健康保険に加入された場合や、お勤め先を離職などされた場合は、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。

【届け出に必要なもの】
○お勤め先の健康保険に加入された方は、お勤め先から発行された、健康保険証（本人および扶養者分）と市の国民健康保険証、届け

出される方の印鑑をお持ちください。

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します。

また、お勤め先の会社から保険証が発行される間に、市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。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

家族そろって囲む楽しい食卓は、家族の貴重なコミュニケーションの場になります。家族の時間を通し、豊かな心をはぐくみ伝える場として「家族の食卓」は大きな役割を持ちます。また、1日3回の食事を規則正しく食べることは、生活リズムを調えることとなります。食育の日には家族で食卓を囲み「食」の大切さをもう一度考えてみませんか。

問い合わせ先
市役所健康づくり課健康管理係
☎(22) 2 1 1 1 (内線242)

Let'sウォーキング♪ 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。最近で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



健（検）診を受けましょう

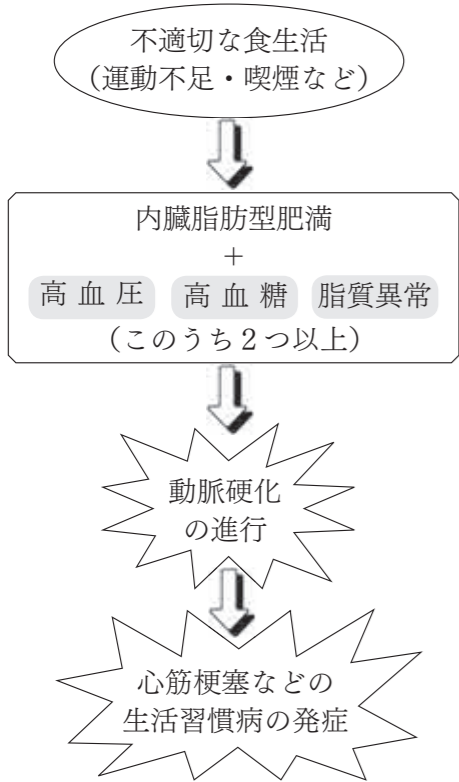
今からでも各種健（検）診のお申し込みができます

特定健診・いきいき健診

特定健診・いきいき健診は、メタボリックシンドロームを見つけて出すことを主な目的として、その予防がすべての人に求められています。

メタボリックシンドロームの怖さ

メタボリックシンドロームとは、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つ以上当てはまる状態のことです。



市では、14人に1人がメタボリックシンドローム該当者および予備軍（1つ当てはまる）です。メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病の発症の原因になります。自覚症状がないので、体の変化に気づきにくいのが特徴です。

「自覚症状がない」からと、安心するのは禁物です。自覚症状がない今だからこ

糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病を予防するために

「自覚症状がない」からと、安心するのは禁物です。自覚症状がない今だからこ

その、健診を受けて自分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ていきましょう。

がん検診

日本人の約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。

定期的ながん検診を受け、早期発見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。多くの方に受診していただくことで、がんを発見できる方も増加します。

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は、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」「検診手帳」をお送りします。この機会に検診を受けましょう。

▼平成22年度の中野市各種がん検診状況

検診の種類	受診者数	がん発見者数	
胃がん検診	2,530	3(5)	
大腸がん検診	3,820	8(12)	
肺がん検診	7,754	4(1)	
乳がん検診	超音波	738	0(2)
	マンモグラフィ	1,333	3(2)
子宮がん検診	2,913	0(2)	
前立腺がん検診	1,415	12(5)	

※かっこ内はH21年度の数字

大腸がん検診の夜間受付を行います

期日 10月4日(火)・5日(水)、11月1日(火)
時間 午後5時～7時
場所 中野保健センター
大腸がん検診票・採便容器・受診料をお持ちください。各地区の検診時に受付も行っていきますので、ご利用ください。