



国民健康保険の手続きはお忘れなく！

国民健康保険に加入していた方が会社などに就職して、会社などで健康保険に加入した場合、国民健康保険をやめる（脱退する）手続きが必要になります。国民健康保険の加入・脱退手続きは自動的に切り替わりませんので、市役所市民課または豊田支所地域振興課の各窓口で必ず手続きをしてください。また、下表に該当する場合も手続きが必要になりますので、該当する場合は、必ず届け出してください。

▼国民健康保険に加入するとき

加入する理由	持参していただくもの
職場の健康保険をやめた	印鑑、健康保険離脱証明書（保険の喪失証明）、身分証明書
他の健康保険の扶養から外れた	印鑑、扶養除外証明書、身分証明書
子どもが生まれた	印鑑、母子健康手帳、国民健康保険証、身分証明書

▼国民健康保険をやめるとき（脱退するとき）

脱退する理由	持参していただくもの
他市区町村へ転出する	印鑑、国民健康保険証、身分証明書
他の健康保険に加入した	印鑑、国民健康保険証、職場の健康保険証
他の健康保険の扶養になった	

▼その他の届け出・申請

こんなとき	持参していただくもの
退職者医療制度に該当した（※）	印鑑、国民健康保険証、年金証書
保険証をなくした（汚した）	印鑑、汚れた保険証など、身分証明書
市内で住所が変わった	印鑑、国民健康保険証、身分証明書
世帯主、世帯構成が変わった	
氏名が変わった	印鑑、国民健康保険証、在学証明書、身分証明書
修学などのため市外へ転出する	
保険証マル学の該当から外れた	印鑑、国民健康保険証、身分証明書
市外の施設に入所した	印鑑、国民健康保険証、施設入所（退所）証明書
介護保険の適用除外施設に入所（退所）した	

※退職者医療制度・・・会社や役所などを退職して国民健康保険に加入した方で、被用者年金（厚生年金や共済年金など）の受給資格がある65歳未満の方とその被扶養者が対象となる制度です。医療費の一部が被用者保険（現役時に加入していた健康保険）の拠出金で賄われているため、間接的に皆さんの国民健康保険税の負担軽減が図られるとともに、国民健康保険制度の適正な財政運営につながります。

▼退職者医療制度の対象者（それぞれ①～③すべてを満たすことが条件）

退職被保険者（退職者本人）	退職被扶養者
①国民健康保険に加入している方	①国民健康保険に加入している方
②厚生年金保険や、共済組合などの老齢（退職）年金を受給（もしくは受給権が発生）している方で、その加入期間が20年以上または40歳以降の加入期間が10年以上ある方	②退職者本人と同一世帯に属し、生計が同一で、年間収入額（見込）が130万円未満（60歳以上の方などは180万円未満）
③65歳未満の方	③65歳未満の方

※国民健康保険税は、会計上、大切な財源です。納期限までに納入をお願いします。

問い合わせ先 市役所福祉課国保医療係 ☎（22）2111（内線296）

生活習慣病予防や病気の早期発見のために 健(検)診を受けましょう！

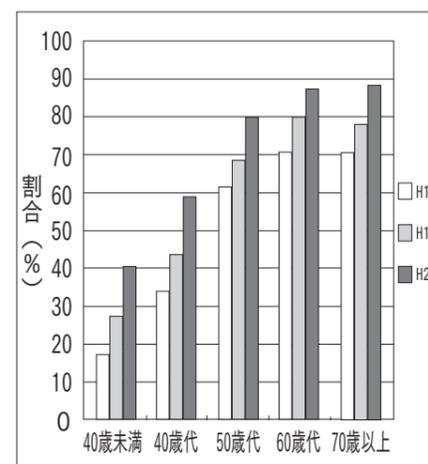
健診は、生活習慣病予防や病気の早期発見・治療のために欠かせません。健診は、「病気の方」だけでなく「病気になりやすい方」も教えてくれます。健診は、受けて終わりではなく、結果をもとに、自分の健康を維持するための方法を考え、取り組んでいきましょう。

今月から平成22年度の各種健(検)診の申し込みが始まります。各地区の保健指導員が申込書の配布と回収に伺いますので、必要事項を記入の上、提出してください。申込書は、中野保健センターまたは豊田支所地域振興課に直接提出していただくこともできます。詳しくは、申込書と一緒に配布する「健(検)診のご案内」または3月に配布する「健康カレンダー」をご覧ください。

平成21年度 特定健診・いきいき健診のトピックス

「血糖」「ヘモグロビンA1c」の早期管理が将来の糖尿病・合併症予防に効果的！

平成21年度中野市いきいき健診・特定健診の結果、健診を受けた7割の方が、血糖検査「ヘモグロビンA1c（1～3カ月の血糖の平均）」の値が基準値より高いと判定されました。左下のグラフは、中野市の健診受診者の内「ヘモグロビンA1c」の値が高め（5.2%以上）と判定された方の割合です。



全年代で「ヘモグロビンA1c」の高い人が年々増えてきているね。特徴的なのは、40代までの若い世代で急激に増加していることだなあ。

若い頃からの糖尿病になりにくい身体づくりと、50歳代以降は発症予防の努力が必要ね。食事と運動で早期に数値調整すれば、糖尿病予防・重症化予防ができて医療費も節約できそうね。

◆◆定期健康相談のご案内◆◆

保健師、管理栄養士、歯科衛生士がご相談に応じます。

会場	中野保健センター	豊田保健センター
期日	毎週水曜日	毎月第1木曜日
時間	午前10時～11時30分	

いきいき健康講座

申し込みは不要で、受講は無料です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

	日時	会場	演題・講師
体の健康	2月18日(木) 午後6時20分～7時30分	北部公民館 2階研修室	「めざせ 心臓病・脳卒中予防～禁煙と高血圧治療の重要性～」 長谷川クリニック院長 長谷川 悟 先生
	3月5日(金) 午後6時20分～7時30分	中野保健センター 会議室	「大事にしていますか？あなたの腎臓」 北信総合病院副院長 洞 和彦 先生
心の健康	2月10日(水) 午後6時20分～7時30分	中野保健センター 会議室	「うつは心のカゼ？～うつ病の理解と支援～」 北信圏域こころの相談センター精神保健福祉士 小巻 佳人 先生
	3月12日(金) 午後1時20分～2時30分	豊田文化センター 2階会議室	「あなたの心お元気ですか？～家族の支えが何よりです～」 産業カウンセラー 古越 真佐子 先生

1月21日(木)に開催しました糖尿病予防シリーズ①病態編「糖尿病の方が増えています！～糖尿病を防ぐために～」(講師：北信総合病院内科医長 南 茂 先生)を、中野市豊田情報センター(TCV)デジタル122ch・アナログ5chで、2月13日(土)夕方から2月15日(月)まで夕方まで放送します。ぜひご覧ください。(※中野地域でテレビ北信に加入されている方についても、2月にデジタル122chで放送予定です)

問い合わせ先 市役所健康長寿課健康管理係 ☎（22）2111（内線242・368）