

国民健康保険加入者の皆様へ
平成31年4月からの

新しい国民健康保険 被保険者証を送付します

現在お持ちの保険証は、有効期限が3月31日までとなっております。

新しい保険証は、3月下旬に簡易書留で世帯加入者全員分をまとめて世帯主の方に郵送します。



新しい保険証が届いたら

新しい保険証が届きましたら、記載内容を十分お確かめのうえ、台紙からはがして4月以降お使いください。
※2019年度中に75歳になる方の有効期限は、誕生日前日までです。

有効期限が過ぎたら、古い保険証は使用できません。
個人情報に記載されていますので、ハサミ等で細かく刻んで破棄してください。

健康保険に重複加入
していませんか？

職場の健康保険に加入されたら、国保をやめる手続きをしてください。

手続きをされないと、社会保険料と国保税を二重に支払ってしまうことになりしますので必ず14日以内に届け出をしてください。

また、手続きをされずに国保の保険証を使用した場合は、その医療費を全額返還していただくことになります。

(就職した時点で
国保の保険証は使
えません)



国保税は期限内に納付を

お問合せ

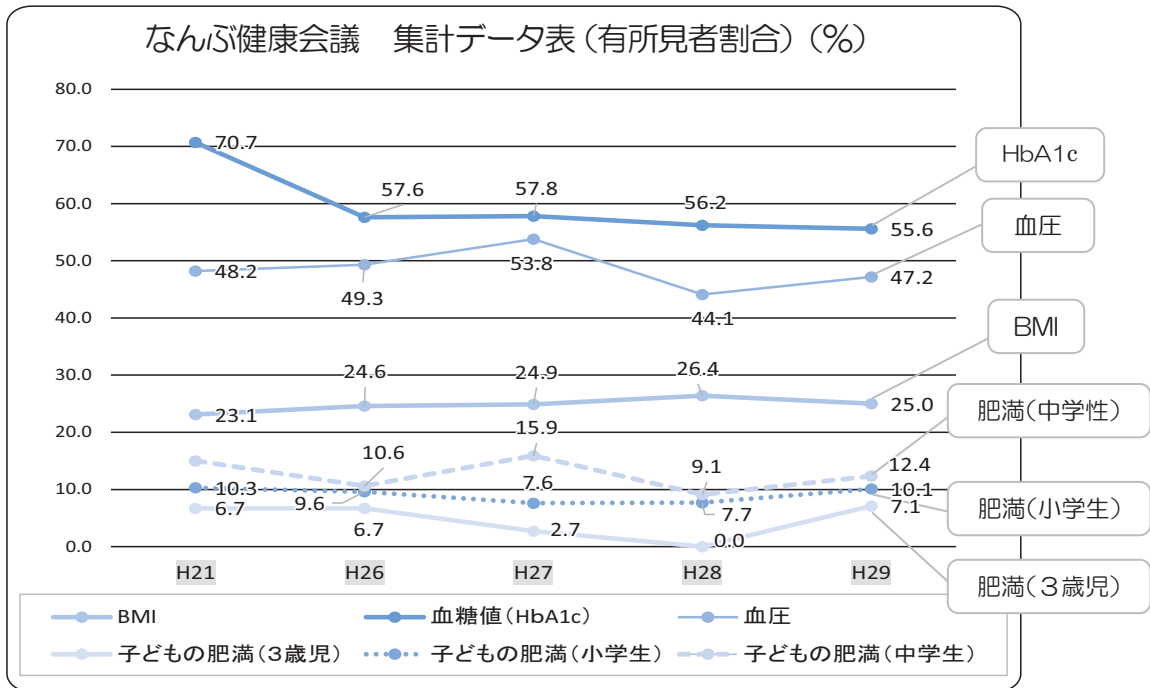
住民課 国保年金係

☎66-3405(直通)

スマイルなんぶ通信 No.48

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
 今回の担当は「健康増進係」です。

「なんぶ健康会議」は、住民の健康意識の向上や健康維持・改善について検討し、対策を実行する会議です。今年度は、総合健診の結果について保健師が説明をしながら手渡しで返却したり、毎月15日に血糖値・血圧・体組成計測等を行い健康相談を実施（分庁舎）するなど知識の啓蒙と意識の向上を目指して活動してきました。その結果を分析したところ、いくつかのデータに注目すべき点がありましたので、お知らせします。



- HbA1c（過去1～2か月間の血糖値の状態 5.5%までが基準値）徐々に改善されてきています。
- 血圧（収縮期血圧130mmHgまで、拡張期血圧85mmHgまでが基準値）やや改善傾向にあります。
- BMI（18.5～25が基準値）改善が見られないと判断しました。
- 子どもの肥満（肥満度 ±15%が基準値）横ばいと判断しました。

健診結果により、自己の状態を良く知っていただき、血糖値、血圧及びBMI等が基準値に収まるような生活習慣を心がけ、健康で充実した日々を過ごしましょう。

～カルシウム補給に～

いわしのチーズロール

材 料 (4人分)

- いわし…中4尾
- スライスチーズ…4枚
- しそ…4枚
- スキムミルク…12g
- 小麦粉…20g
- 卵…1/2個
- パン粉…30g
- 揚げ油…適量

作り方

- ① いわしは開いて水分をとり、しそ、チーズの順にのせて巻き、爪楊枝でとめる。
- ② スキムミルクを混ぜた小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油で揚げる。