



糖尿病と血糖コントロール

糖尿病になり血糖値が何年間も高い状態が続くと、血管が傷つき、腎臓病や網膜症、神経症など、様々な合併症を引き起こします。

糖尿病予備軍と病院で言われた方、糖尿病治療をしている方、また合併症が起きている方に共通することは、「血糖コントロール」の重要性です。

合併症を起こさない、悪化させず健康寿命を伸ばすことが「血糖コントロール」の目的です。

血糖値をコントロールするには、まず食事、運動が大切です。そして薬による治療があります。

糖尿病の食事療法

食事によって、糖が体にとりこまれます。

体に取り込まれる糖の量やエネルギーのバランスなどを調整するのが食事療法です。

糖尿病の運動療法

運動によって、糖が使われます。また、筋肉の量が増えることで糖を体にとりこみやすくなります。

その上、脂肪が減ることで、血糖値を下げるインスリンが効果を発揮しやすい環境を作ります。

糖尿病の薬物療法

糖尿病の薬にはいろいろな種類があります。薬の種類としては、飲み薬と注射薬があります。

飲み薬では、インスリンの分泌を良くするもの・効きを良くするもの、食事でとった糖の分解・吸収を遅らせるもの、糖の排泄を促すものがあります。注射には、インスリンの分泌を促す注射や、インスリンそのものを外から補う注射があります。



血糖コントロールの効果はどうやってわかるの？

血糖コントロールとは血糖値を適切な範囲に維持することですから、血糖値が適切な範囲に維持されていることを確認することで治療の効果を確認します。具体的には、血液検査で、血糖値やHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）などを測って、確認します。

糖尿病の合併症をおこさない、または悪くさせないためには、HbA1cを7％未満にしておくのがいいと言われています。

目 標	血糖正常化を目指す	合併症予防のため	治療強化が困難な際
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

国民健康保険加入者の皆さんへ

問 住民環境課 国保年金係

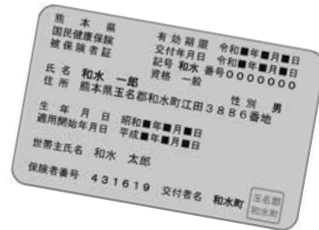
☎0968・86・5727

新しい被保険者証（一般被保険者）を郵送します

新しい被保険者証（**緑色**）は、**7月中に簡易書留で郵送**します。

有効期間は「**令和5年8月1日から令和6年7月31日**」までです。

現在お持ちの国民健康保険被保険者証（**薄紫色**）、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証は、**8月1日以降にご自身で破棄**してください。



限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の申請手続き

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証が必要な人は、**申請が必要**です。

必要な人は、新しい被保険者証を持って役場窓口にお越しください。

※マイナンバーカードで医療機関を受診される時は、認定証は不要です。

医療費の自己負担割合

70歳未満 **3割**

70歳以上75歳未満 **2割**（ただし、現役並み所得者は3割）

※誕生日の翌月から負担割合が変更になります。8月以降に70歳の誕生日を迎える人は、誕生日の属する月（1日生まれの人は前月）に負担割合を記載した被保険者証を送付します。



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

問 住民環境課 国保年金係

☎0968・86・5727

新しい被保険者証を郵送します

新しい保険証（**クリーム色**）は、**7月中に簡易書留等で郵送**します。

有効期間は「**令和5年8月1日から令和6年7月31日**」までです。

現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証（**水色**）、限度額適用・標準負担額減額認定証は、**8月1日以降にご自身で破棄**してください。



一部負担金（病院での窓口負担）の割合の判定方法

新しい被保険者証に記載の一部負担金の割合は、令和5年度の市町村民税の課税所得をもとに判定しています。

世帯の窓口負担割合は、後期高齢者医療加入者の課税所得や年金収入をもとに、世帯単位で判定します。



限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の更新手続き

外来や入院などで医療費が高額になるときに、限度額適用認定証と限度額適用・標準負担額減額認定証があれば、窓口の負担が軽減されます。

すでにお持ちの方 ▶ 申請は不要です。

被保険者証と一緒に7月中に簡易書留で郵送します。

お持ちでない方 ▶ 必要になった時に役場窓口で申請

【申請に必要なもの】被保険者証、本人確認書類（免許証など）

※マイナンバーカードで医療機関を受診される時は、認定証は不要です。

後期高齢者医療用保険適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日 令和5年 月 日	
被保険者番号 11111111	
姓 名	和水 太郎
住所	和歌山県和歌山市江国3-8-8番地
生年月日	昭和28年 月 日
交付期限	令和6年 月 日
有効期限	令和6年 7月31日
適用区分	区分B
長期入院 証当年月日	保険 者名
被保険者番号 並びに被保険 者の名称及び 印	39433693 和歌山県後期高齢者医療広域連合