



国民健康保険の届出は、必ず14日以内に!

国保に加入するとき

- 他の市町村から転入したとき
- 他の健康保険などを脱退したとき
- 生活保護を受けなくなったとき
- 子どもが生まれたとき
- 外国籍の人が加入するとき

国保を脱退するとき

- 他の市町村へ転出するとき
- 他の健康保険などに加入したとき
- 生活保護を受けはじめたとき
- 死亡したとき
- 外国籍の人が脱退するとき

その他

- 退職者医療制度に該当したとき
- 退職者医療制度に該当しなくなったとき
- 住所、世帯主、氏名などが変わったとき
- 修学のため、子どもが他の市町村に住むとき
- 長期出張などで、別個の保険証が必要なとき

退職者医療制度とは?

- 【対象となる人】●国民健康保険の加入者で、厚生年金等の加入期間が原則20年以上（または40歳以降で10年以上）の人で、それらの年金の受給権をお持ちの方
- 退職被保険者本人の配偶者（婚姻関係と事実上同様の事情のある人も含む）、退職被保険者と同世帯の三親等内の親族で、主として退職被保険者本人により生計を維持している人（ただし、年収の基準があります）

加入の届出が遅れると...

- 保険税をさかのぼって納めることになります（遡及賦課）
- 医療費を全額負担することになります

脱退の届出が遅れると...

- 後で医療費を返還しないことがあります
- 国保と、新たに加入した健康保険などに、保険税を二重に納めてしまうことがあります



糖尿病教室を開催しています

平成18年度糖尿病教室内容

開催月	内容
第1回 5月(1日)	カロリー計算をしたお弁当を作って民家村までウォーキング 糖尿病について(医師から説明)
第2回 7月(半日)	調理実習『丼物』
第3回 9月(夜間)	～個別支援～ 対象:生活習慣を併せ持った働き盛りの方 メタボリックシンドロームについて(医師) 糖尿病の検査について(検査技師)
第4回 11月(半日)	運動療法のためのビーチバレーボール大会 (参加者の要望より)
第5回 平成19年2月(1日)	自分のカロリーに合ったバイキング形式による試食会 調理実習:食事療法について(栄養士) 低血糖について(看護師)

糖尿病は、遺伝・高カロリー食・高脂質食・運動不足などが原因で、血液中のブドウ糖が必要以上にたまった状態が続くと発病します。そして長い間高血糖状態が続くと血管がポロポロになって、網膜症・腎症・神経障害など特有の合併症を引き起こしやすくなります。

検査や病院で受診した時などに発見される事が多く、いつた

ん糖尿病にかかってしまうと生活習慣の改善が必要となります。1日に必要な食事の内容や量を

がら、皆さんが健康で過ごせるように教室(ふれあい会)を開催しています。

先日行われた「第5回ふれあい会」では、16名の参加があり楽しく有意義な時間を過ごすことができました。参加された方からは「とても美味しく楽しかった」「食べる量がわかった」「塩分・カロリーを考えるよい機会となります」などの声が聞かれました。

今後も皆さんの意見・要望を積極的に取り入れ、楽しみながら、日頃の生活に活用していきたいと思えます。ぜひ参加してみてください。



▲血糖値の測定



▲試食会



▲調理実習

「検査で糖尿病と言われたけど、どうしたらいいのか...」「日頃の生活はどうしたら...」などわからない事があれば、お気軽に内科外来までお尋ねください。