

保険証の更新時期です

〜平成22年10月から個人ごとの

カード型保険証に変わります〜

現在、国民健康保険に加入している皆さんが使用している保険証は、有効期限が9月30日で満了となります。

新しい保険証を9月末に郵送しますので、届きましたら、現在ご使用の保険証を市役所市民課国保年金係、または、総合支所、中央公民館へお返しください。

なお、保険証が届かなかつたり、記載されている内容の誤りや不明な点がありましたら市民課国保年金係までお問い合わせください。

保険証は、今まで基本的に1世帯に1枚の交付となっていました。今回の更新分から個人ごとのカード型保険証になります。

ただし、国民健康保険はお住まいの住所地で加入いただくものですので、個人ごとに

保険証を持てるようになって、実際生活しているのが本市以外であれば、そこに住所を移して、その住所で国民健康保険に加入していただきます。

また、社会保険など、職場の健康保険に加入した場合や、退職して職場の健康保険を脱退した場合は、14日以内に届けなければなりません。手続きなどについては、従来どおり必要ですので、届け忘れがないか確認してください。

■意思表示に

ご協力をお願いします

臓器提供意思表示欄が保険証に設けられました。臓器移植に関する法律が改正され、国や地方公共団体は移植医療に関する啓発や知識の普及を進めることになりました。そのため、厚生労働省は保険証の様式を改正して、臓器提供に関する意思表示欄を設けることになりました。意思表示欄の記入にご協力をお願いします。

臓器移植とは

臓器移植は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった人に、他の人の健康な臓器を移植して、機能を回復させるという医療です。臓器が機能しなくなり、死と向き合いながら臓器提供を待っている人のうち、移植を受けられる人はほんのわずかです。

あらかじめ、臓器提供の意思表示がしてあれば、健康な臓器の提供によって誰かの命を助けることができます。臓器提供についてよく考え、家族と話し合い、自分の意思を表示しておくことが大切です。

詳しくは、保険証をお送りする際にリーフレットを同封しますのでご覧ください。

■『ジェネリック医薬品』を

ご利用しましょう

家計にやさしく、国民健康保険の医療費削減にも役立ちます。

今回の保険証の郵送時に、『ジェネリック医薬品』を一緒に送ります。ジェネリック医薬品は『後発医薬品』とも呼ばれ、新薬（先発医薬品）の独占販売期間が終了した後に、販売が許可される医療用医薬品のことです。

ジェネリック医薬品は、新薬と違い、開発コストがかからない分、新薬より安く提供されます。新薬の2〜8割程度の価格なので、経済的負担が少なく済みます。

もちろん、安全性についても心配は要りません。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ主成分のもとで開発、製造されていますので、新薬と同様の安全基準を満たしており、厚生労働省のジェネリック医薬品承認基準をクリアしている、信頼できるお薬です。

◆問い合わせ先

市民課国保年金係

（☎内線 125〜127）

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを！



お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ！
給湯器など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) 小山 設備

代表取締役 小山 宏

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036

つらいつらい
誰にも話せない
借金の悩み...



ご相談ください
秘密は厳守いたします

司法書士法人 あおば事務所

福島事務所：TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2
須賀川事務所：TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177

9月は健康増進普及月間です

標語 『1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
健康寿命をのばしましょう』

平均寿命の著しい伸びがみられるように、近年の健康水準の向上には目覚ましいものがあります。一方において高齢化や社会生活環境の急激な変化などに伴い、糖尿病やがん、心臓病や脳卒中などに代表される生活習慣病の増加などが大きな問題になっています。

病気の早期発見・早期治療にとどまらず、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発病を予防する『一次予防』に重点を置き、壮年期死亡の減少および認知症、もしくは寝たきりにならない状態ので生活できる『健康寿命』を延ばすことが課題になっています。

この月間は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙などの個人の生活習慣の改善について国民一人ひとりが理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進するために実施する

ことを趣旨に行われるものです。この機会に、自分の生活習慣を見直し、いつまでもいきいきと過ごせるように健康づくりについて考えてみましょう。

栄養・運動・休養のバランスが大切です

食生活を改善して内臓脂肪を減らしましょう

『適量』と『栄養バランス』で内臓脂肪を減らす

内臓脂肪を蓄積させる食生活の原因は、食べ過ぎ・飲み過ぎと栄養バランスの悪い食事です。食事とする適正エネルギー量を守り、野菜やきのこ、海藻を中心にいるいろいろな種類の食品をとるようにすると、内臓脂肪を減らすことができます。

『食事のバランスガイド』を活用しましょう

食事の内容と量をチェックできる『食事バランスガイド』を活用してみましょう。これは食事を、主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物に区分し、1日に何をどれくらい食べればよいのかというめやすを、コマのイラストで示したものです。

『農林水産省食事バランスガイド掲載ホームページ』

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/about/guide.html

脂っこい料理、菓子類、アルコール、食塩のとりすぎにも要注意！

動物性脂肪(肉の脂、バターなど)はエネルギーが高く、内臓脂肪をためる原因になります。また、コレステロールや中性脂肪を増やし動脈硬化を促進します。

【対策】

脂身の多い肉は避け赤身の肉を選ぶ。揚げ物や炒め物を食べる回数を減らし、焼く、煮る、蒸すなどの調理法を取り入れる。

【対策】

甘いものをとりすぎない
菓子類や清涼飲料水は高エ

ネルギーなので、楽しむ程度にしましょう。

【対策】

菓子パンはおにぎりに、清涼飲料水はお茶などにかえる工夫をしましょう。

【対策】

アルコールは適量を守る
アルコールはエネルギーが高く、つまみも脂質や食塩の取り過ぎにつながりやすいものです。

【対策】

適量を守り、週に2回は休肝日をつくりましょう。

【対策】

食塩のとり過ぎは高血圧や動脈硬化の原因になります。食塩の摂取量は1日10グラム未満(血圧が高めの方は6グラム未満)を目標にしましょう。

【対策】

だしの風味を生かす、柑橘類で酢の酸味を生かす、香味野菜を利用するなどの工夫で、薄味でもおいしく食べられます。

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係(えぼか内)
☎6312780

ここからは広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

成人

スクール体験キャンペーン

9月1日(水)～10月26日(火)

休館日 日曜・祝日/月末29日以降

受付時間 平日AM10:30～PM7:00

S-win

株式会社 大宮教育センター



大教スイミングスクール二本松

〒964-0875 福島県二本松市槻木101番地 ☎0243-23-1110

