

# 保険証が変わります

## 四月一日から

現在使用されている国民健康保険の被保険者証は三月三十一日限りで無効となります。三月下旬に嘱託員を通じ新しい被保険者証と交換しますが、新しく加入される方は脱退される方は次の点を留意の上、保健衛生課国保係で手続きをしてください。また、手続き等で不明の点があればご連絡ください。

### 一、国保へ加入される方

#### ◆対象者

他の保険を脱退された方または、転入され国保へ未届けで他の保険に加入されていない方

#### ◆必要書類

印鑑、他の保険を脱退した年月日が判明するもの（職場の証明書等）

また、退職者医療に該当される方は年金証書（厚生年金、船員保険年金、共済組合年金等）

### 二、国保を脱退される方

#### ◆対象者

社会保険、船員保険、共済保険、日雇保険等へ加入ま

たは、転出され未届けの方。届出に必要なもの

印鑑、国保の保険証、加入された保険証

### 三、学違保険証の更新手続き

修学等のため家族と別居し学違保険証を希望される方は新年度の在学証明書と印鑑を持参の上更新の手続きをしてください。

## 保健婦だより

### 40歳は健康の曲がり角

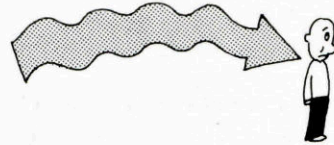
わが国の平均寿命は年々伸びて、現在世界一の長寿国です。しかし一方で、ガン・脳卒中・心臓病などのいわゆる成人病による死亡が総死亡の65%近くを占め、40歳を過ぎた頃から急激に増加します。そして、成人病は次のような特徴があります。

#### ①成人病は習慣病です。

1 アンバランスな食生活やストレス、運動不足など、日常の不健康な生活習慣が引きがねとなる。



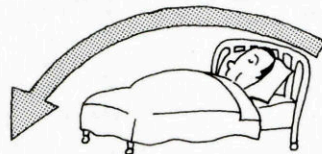
#### 2 自覚症状が少なく、加齢とともにジワジワとしのびよってくる。



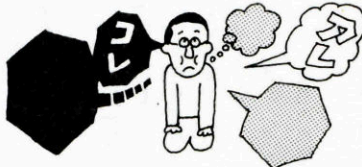
3 どの状態が正常なのか異常なのか、境目がはっきりしないことが多い。



#### 4 放置すると、しだいに悪化して頑固に治療に長い期間を要する。



#### 5 一人がひとつの病気だけでは限らず、複数の病気をもちこたえることが多い。



いまからでも遅くありません積極的に次の健康づくりにとりくみましょう。

#### 1、正しい食生活をする。

健康を保持増進するための食生活として最も基本的なことは、からだに必要な炭水化物、脂肪、蛋白質、ビタミン、ミネラルといった栄養素を過不足なくとることです。ひとつの食品ですべての必要な栄養素を含んでいるものはありません。一日30食品を目標に各食品群からめれなく組み合わせせて摂取を心がけましょう。

#### 2、食べ過ぎは太り過ぎ。肥満は心臓病、糖尿病など

健康診断の目的は、自覚症状が出てくる前に体の異常を見つけ出すことです。早く見つけて早く治療をすれば治りも早く、重症にならずに済みます。健康診断は、病気の早期発見、早期治療の基本です。

なる危険があります。必要以上のエネルギーをとらないこと。

#### 3、塩入禁止

塩分はとりすぎると、高血圧や脳卒中などを起こしやすくなります。調理の工夫で、一日10g以下にしましょう。

#### 4、運動をしていますか？

運動不足は、機能の低下をまねき、成人病に対して大きく影響します。全身の機能を活発化させ、また精神的ストレスを解消させるためにも適当な運動をしましょう。

#### 5、休養も大切です。

疲労は病気の赤信号です。

毎週土曜日は健康相談日です（トレセン午前九時から十一時まで）

健康診断の目的は、自覚症状が出てくる前に体の異常を見つけ出すことです。早く見つけて早く治療をすれば治りも早く、重症にならずに済みます。健康診断は、病気の早期発見、早期治療の基本です。

疲労は病気の赤信号です。