

健康 安心 みんなの国保

Vol.11

6月から特定健診が始まり、2か月が過ぎました。個別健診は10月、集団健診は11月が終了となりますので、まだ健診を受けていない方は、ぜひ受診してください。
また、受診後保健指導の利用券が届きましたら、積極的に指導を受けてください。

食生活や運動不足などの生活習慣が糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症に大きく関わっています。様々な生活習慣の影響は40歳代になって徐々にみられはじめるようで、実際、皆さんの医療機関にかかる状況をみても、40歳代から病院での治療を受ける方が急激に増えています。

深刻な生活習慣病でも、進行するまで自覚症状があまりないため気づくのが遅れたり、軽く考えてしまう方もいるのではないのでしょうか。でも、いったん発症してしまうと、長い闘病生活や後遺症で介護が必要になったり、高額な医療費がかかったり、最悪の場合、死に至ることもあります。

そこで、生活習慣病の増加やその医療費の増大を食い止めるため、メタボリック症候群に着目した「特定健診」「特定保健指導」がはじまりました。メタボリック症候群はいわば生活習慣病の“芽”のようなものです。できるだけ早期に発見し、手を打つことがとても重要です。

ぜひ、特定健診・保健指導を活用し、積極的に健康づくりに取り組んでいきましょう。

国民健康保険から社会保険に加入された方へ

国民健康保険を抜ける手続きはお済みですか？

国民健康保険から社会保険に保険証がかわった場合は、国民健康保険を抜ける手続きが必ず必要です。「会社がやってくれるから」と手続きをしない方がいますが、国民健康保険を抜ける手続きは会社では行ないません（会社で行なうのは、社会保険への加入手続き及び国民年金から厚生年金等への切り替えのみです）。

社会保険に加入したにもかかわらず、国民健康保険証を使用していると、資格喪失後受診となり、下野市の国民健康保険が負担した医療費をご本人に請求させていただく場合があります。

○国民健康保険を抜けるために必要な書類

- ・新しく交付された社会保険証（カードの場合は社会保険にかわった方全員分）
- ・いままで使用していた国民健康保険証
- ・印鑑（朱肉を使うもの）

○手続きをするところ

- ・国分寺・石橋・南河内各庁舎の市民課窓口

※ご本人でなくともご家族の方であれば手続きすることができます。また郵送でも手続きをすることができますので、保険年金課までご連絡ください。

☆社会保険に加入したが、すぐに抜けてしまった場合は・・・

いまお持ちの国民健康保険証をそのまま使用することはできません。

必ず国民健康保険を抜ける手続きと国民健康保険に加入する手続きが必要です。

必要書類は以下のとおりです。

- ・社会保険を抜けた証明書（退職証明書や社会保険資格喪失証明書、離職票）
- ・いまお持ちの国民健康保険証
- ・印鑑（朱肉を使うもの）

※抜ける手続きをしていないと、国民健康保険税がいつまでも課税されたままになりますので、必ず手続きをしましょう。なお、国民健康保険税は社会保険に加入した月まで再計算し、たりない場合は差額の納付書を、また納めすぎの場合は還付通知書を後日送付します。