

## 9月は『食生活改善普及運動月間』『健康増進普及月間』です！

一生に食べる食事の回数は約9万回です。毎日食べている食事はわたしたちの体をつくっています。

しかしながら、あなたの食事が病気の原因をつくっているかもしれません。一度食生活を見直してみませんか？  
2019年の「国民健康・栄養調査」によると全ての年代でカルシウム摂取量が不足していることが分かりました。

カルシウムが不足しやすい理由の1つとして、日本の伝統的な和食には、カルシウムを豊富に含む牛乳、ヨーグルト、バター、チーズなどの乳製品の利用が少ない事が考えられています。特に20～30代の3人に1人は牛乳・乳製品を摂れていないのが現状です。カルシウムが不足すると、骨がもろくなったり（骨粗鬆症）、血管が老化して動脈硬化や高血圧のリスクが高くなります。



### <カルシウムを効率良く摂るために>

①3回の食事をバランスよく食べましょう。

②カルシウムを豊富に含む食品（牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・緑黄色野菜）を意識してとりましょう。

また、食生活の改善だけでなく、運動習慣の定着や禁煙を心がけるとともに、各種がん検診や健康診査を利用して、自身の健康状態を確認することも大切です。普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などにかかるリスクを下げることができます。今より10分多くからだを動かすことを心がけましょう。

保健センター ☎64-3775

## 安八町の国民健康保険の新しい保険証をお届けします

現在お持ちの保険証の有効期限が令和2年9月30日までとなっていますので、新しい保険証へ切り替えを行います。新しい保険証が9月30日(水)までに簡易書留郵便で世帯主あてに届きますので、現在お持ちの保険証は10月1日(木)以降に破棄してください。

なお、保険料の滞納がある場合は、納付相談を受けていただきます。

\*保険料を滞納すると、負担公平の見地から、財産差し押さえなどの滞納処分の対象となります。

## 保険証の有効期限が令和3年7月31日となります(更新月が変更となります)

令和3年8月1日から「国民健康保険被保険者証」と「高齢受給者証」が一体化し、「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」となります。そのため、今回お届けする保険証の有効期限を令和3年7月31日とさせていただきます。

### 国民健康保険ご加入の70歳以上の方へ(令和3年8月1日以降、下記のとおり変更となります)

- ・令和3年8月1日以降、これまで交付していた「高齢受給者証」は交付されませんのでご注意ください。
- ・一部負担割合(2割または3割)は「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」に記載しています。
- ・これから70歳になる方は、誕生日の翌月(1日生まれの方は誕生月)から対象となりますので、対象月の前月下旬頃に「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を郵送します。

## 会社等の健康保険に加入した場合には国保への届出が必要です

国保加入者が会社の健康保険に加入したり、扶養に入った時は、国保の資格喪失届が必要です。届出がお済みでない方は、下記の「届出に必要なもの」をご準備の上、住民環境課で手続きをお願いします。

### 【届出に必要なもの】

- ①国保の保険証(対象者分)
- ②職場の保険証(対象者分)
- ③マイナンバー確認書類(世帯主及び対象者分)
- ④来庁される方の身元確認ができるもの(運転免許証等)