

国保だより

「国民健康保険高齢受給者証」が8月から新しくなります

- ◆国民健康保険高齢受給者…後期高齢者医療の認定を受けていない70歳から74歳の方。
- ※新しい高齢受給者証は、7月末に郵送しますのでご確認ください。
- ※期限の切れた被保険者証は被保険者証のご使用や詐欺被害を防ぐため、ご自身で破棄する場合は、個人情報に留意の上、裁断等により確実に破棄してください。

「限度額適応認定証」は毎年更新が必要です

「限度額認定証」の有効期限は7月31日です。必要な場合は忘れずに申請をしてください。事前に「限度額認定証」を申請し、医療機関に提示することで、入院や高額な外来診察を受ける際に自己負担限度額までの支払いで済みます。

必要なもの ①保険証 ②個人番号通知カードまたはマイナンバーカード

～所得申告がお済みでない方へ～

国民健康保険税が軽減にならない、医療費の限度額が高額になる場合があります。必ず所得の申告をしてください。

住民課（国保係） ☎55-3112

国民年金だより

国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です!

～国民年金保険料の免除・納付猶予制度について

○保険料を納めることが困難な場合

ご本人からの申請によって、保険料の納付猶予または、全額もしくは一部（4分の1、半額、4分の3）が免除になる制度があります。

メリット1

免除の割合に応じて、一定の年金額が保証されます!

例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が2分の1保証されます。

※納付猶予は年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には計算されません。

メリット2

万が一の際にも保証を確保!

病気や、事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

退職（失業等）により納付が困難な方

対象となる方	申請者本人、世帯主又は配偶者のいずれかが退職（失業等）された方
保険料納付が免除される期間	失業等があった月の前月から翌々年6月まで ※免除申請が出来る期間 過去期間…申請書が受理された月から2年1か月前 将来期間…翌年6月（1月～6月に申請したときは、その年の6月）分まで。 ただし、一枚の申請書で申請できるのは、7月から翌年の6月までの12か月間となりますので、必要に応じて年度ごとに申請書を提出してください。

住民課 ☎55-3112 / 郡山年金事務所 ☎024-932-3434

後期高齢だより

後期高齢者医療制度のお知らせ

8月1日から被保険者証が新しくなります。

現在、お使いの被保険者証（オレンジ色）は、令和4年7月31日で有効期限を迎えるため使用できなくなります。

8月1日から令和4年9月30日の期間は7月下旬に交付する新しい被保険者証（藤色）をご使用ください。

令和4年度は窓口負担割合の見直しがありますので、10月1日から使える被保険者証（ピンク色）を、9月下旬ごろ改めて交付します。

※期限の切れた被保険者証は被保険者証のご使用や詐欺被害を防ぐため、ご自身で破棄する場合は、個人情報に留意の上、裁断等により確実に破棄してください。

住民課（国保係） ☎55-3112

ひらた中央病院

血糖コントロールを大切に

今回は「太った人がなりやすい」と思われがちな糖尿病について、詳しく知っていきましょう。大きく分けると下記の2つのタイプになります。

1型糖尿病：風邪を引いた後などに急に引き起こり、小児や若年者に多く発症。

小原 大治 医師

主な症状…風邪に似た症状、のどが渇く、尿が多くなる、急激にやせる、昏睡など

2型糖尿病：生活習慣と遺伝的要因によって発症。

自覚症状はないことが多い（地域や職場の健康診断や生命保険の加入時に発見されることがよくあります。）

前者は急激に、後者は徐々に、どちらも血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が異常に高くなってきます。どちらもインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

早期診断には血糖検査が必須です。

理由として、血糖値がおおよそ170mg/dL以上、食後でも基準値140mg/dLを大きく超えないと尿に糖は出ません。糖尿病と診断される条件は空腹時血糖値（前日の夕食後、何も食わず翌朝に測る血糖値）が126mg/dL以上、ブドウ糖負荷試験2時間値が140mg/dL以上、HbA1cが6.5%以上の場合です。

【糖尿病合併症】

糖尿病を放置すると血糖の高い状態が続き、体のさまざまな部分に障害を引き起こすことになります。

代表的な障害として、眼（網膜症）や腎症、神経障害で失明や透析、手足のしびれにつながります。特に挙げたい障害は糖尿病によって起こる大血管症で、これは血管が詰まる病気であり、代表は脳梗塞や心筋梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症です。いずれも生命に関わる病気になります。

将来、合併症を起こさないためには血糖コントロールが大切です。合併症を予防するには、このHbA1cが6.5%以下を保つよう努力することが必要です。糖尿病と診断されたら、適確な治療を受け、HbA1cの検査を、病院で定期的に受けましょう。

ひらた中央病院 ☎55-3333