

# 11月は糖尿病予防月間、14日は世界糖尿病デーです 糖尿病を予防しよう

## どんな病気？

糖尿病とは、インスリンの働きが低下し、血糖値の高い状態が続く病気です。

血糖値は通常、食後に上昇して約2時間後にはほぼ元に戻り、1日の中でも変動しています。

血液検査でHbA1c6.5%、または空腹時血糖126mg/dl以上になると糖尿病が疑われます。この状態を放置してしまうと、腎臓、目、神経の障害(合併症)の原因になります。

血糖値は血液検査で分かるため、毎年健診を受けることも大切です。

## 受診をしていますか？

健診で血糖値が高いまま放置したり、糖尿病の治療を中断していませんか？

糖尿病は自覚症状が出にくいいため、高血糖と診断されたら放置せず、必ず病院を受診し、治療を継続しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から受診を控えることが見られますが、自己判断で受診を止めてしまわないようにしましょう。

## 普段の生活を見直そう

食事や運動などの生活習慣を改善することは、糖尿病治療の基本であり、病気の悪化を防ぎます。より良い生活習慣の積み重ねが健康への第一歩です。この機会に普段の生活習慣を見直すことから始めましょう。

## 食べ過ぎ・血糖値の上昇を防ぐ食事のポイント

- 1日3食、腹八分目に食べる
- ゆっくり食べる
- 規則正しい食事時間にする
- 野菜料理を積極的に食べる
- 寝る3時間前までに夕食を食べる
- 野菜料理から食べる

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034

# 「新しい生活様式」での お口の健康づくり

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127 FAX24-9605

## ウイルス感染症から守る

冬になり乾燥が進むと、インフルエンザを含めたウイルス感染症の流行が心配されます。

国が提唱する「新しい生活様式」に基づいた「お口の健康づくり」に取り組み、ウイルス感染症から身を守りましょう。

## 気をつけること

- ▼環境 「密」にならないように気を付けて、洗面所は譲り合って使用しましょう。換気も忘れずに行いましょう。
- ▼うがい うがいは、のどについてのウイルスや菌を排出し、のどの防御機能を高めます。吐き出した水が飛び散らないように、少量(10cc程度)の水でそっと吐き出しましょう。
- ▼歯みがき 歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待できるといわれています。なるべく口は閉じて磨きましょう。手鏡は歯みがきの確認もできますが、口元を覆い唾液が飛び散らないように使うこともできます。うがいで飛び散らないように歯磨剤の量も調整しましょう。

## よく噛んで免疫力アップ

ウイルスに負けない身体づくりのために栄養も大切です。よく噛んで食べることで副交感神経が刺激され、免疫力がアップします。バランスの良い食事を、健康な歯や調整された入れ歯でよく噛んで食べ、健康な体を作りましょう。

豊岡市健康行動計画(第2次)  
～食生活・歯の健康～より  
【市民の取り組み】  
毎日歯磨きします  
歯の定期受診をします



歯の健康に関する情報について、下記のアドレス、または2次元バーコードからご覧いただくことができます。

歯と歯磨きを科学するデンタルWebマガジン  
「朝昼晩」(日本歯科医師会)

<https://www.jda.or.jp/asahiruban/>



※掲載している情報は編集時点(10月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

# 12月1日からは 新しい保険証になります

## 保険証を更新します

現在使用している国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、11月30日(月)です。新しい保険証(空色)を、11月下旬に特定記録郵便で世帯主宛てに送付します。

保険証に記載している住所・氏名・生年月日などを確認するとともに、国民健康保険(国保)に加入している世帯員全員分の保険証があるか確認し、大切に保管してください。なお、国保税を滞納している方には、窓口で交付します。

## 新保険証は

**12月1日から使用できます**  
12月1日(火)以降、病院などの医療機関で診察を受ける場合は、新しい保険証を提示してください。

## 有効期限

新しい保険証の有効期限は、2021年11月30日(火)です。下表の方は有効期限が異なります。

### 【新しい保険証の有効期限が11月30日以外の方】

	対象者	有効期限
1	2021年11月30日までに75歳になる方※	満75歳の誕生日の前日
2	2021年11月30日までに在留期間の満了日を迎える外国籍の方	在留期間の満了日

※誕生日以降は「後期高齢者医療制度」に基づく後期高齢者医療被保険者証を使用してください。

「臓器提供の意思表示」ができます  
保険証の裏面に、臓器提供の意思表示欄を設けています。必要事項を記入することで意思表示ができます。なお、記入の有無で、受けられる医療の内容に違いが生じることはありません。

「届け出が必要で

届け出が必要で

左表の場合、14日以内に届け出が必要です。

### 《届け出が必要な場合》

国保に加入する場合	必要なもの
豊岡市に転入してきたとき	・印鑑
職場の健康保険をやめたとき、扶養家族でなくなったとき	・健康保険資格喪失証明書 ・印鑑
生活保護を受けなくなったとき	・保護廃止決定通知書・印鑑
子どもが生まれたとき	・印鑑

国保をやめる場合	必要なもの
他の市区町村に転出するとき	・保険証(国保加入者全員分) ・印鑑
職場の健康保険に加入したとき、被扶養者になったとき	・国保の保険証と職場の健康保険証または加入を証明するもの(職場の健康保険加入者全員分) ・印鑑
生活保護を受け始めたとき	・保護開始決定通知書・印鑑 ・保険証(国保加入者全員分)
出国するとき ※1年以上海外に居住する場合は、転出届をしてください。転出届をしなくても1年以上海外に居住すれば、その間の国保資格を喪失することがあります。	・保険証・印鑑 ・出国日が分かるもの(航空券など)

保険証の差替えが必要となる場合	必要なもの
市内で住所、氏名、世帯主等が変わったとき	・保険証(国保加入者全員分) ・印鑑
修学のため、別に住所を定めるとき	・保険証・印鑑 ・在学証明書または学生証
施設(特別養護老人ホームなど)に入所するため、別に住所を定めるとき	・保険証・印鑑 ・入所証明書
保険証をなくしたとき(あるいは汚れて使えなくなったとき)	・印鑑

【共通】いずれの届け出にも、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)を持参してください。また、外国籍の方は、在留カードを持参してください。

### ▼注意点

#### ▽国保に加入する場合

加入届が遅れると、国保税をさかのぼって納めていただく他、その間の医療費が全額自己負担になります。

#### ▽国保をやめる場合

職場の健康保険等に加入の場合は、国保資格喪失の届け出が必要です。届け出が遅れると、健康保険料の二

重払いになります。

また、資格喪失後に国保の保険証で受診すると、本来職場の健康保険等が負担すべき医療費(7/8割分)を国保に返還することになります。

### 《問合せ》市民課

☎ 21-9061または各振興局市民福祉課