

条件	平成22年10月2日～平成23年9月30日の間に75歳になる人	退職者国保であり、平成22年10月2日～平成23年9月1日の間に65歳になる人
有効期限など	後期高齢者医療制度に加入となるため、有効期限は75歳の誕生日の前日	一般の国保に切り替えとなるため、有効期限は65歳の誕生日の月（誕生日が1日の場合は前月）の末日

※該当者には、有効期限が切れる前に新しく切り替わる保険証を送ります

有効期限に注意!
新しい保険証の有効期限は「平成23年9月30日」ですが、次のいずれかの条件に当てはまる人は、有効期限が平成23年9月30日以前の日付になっています。

※保険料を滞納している世帯へは、郵送ではなく納付相談後に窓口で直接お渡しする場合があります

国民健康保険（国保）の保険証は、年に一度更新されます。現在お持ちの保険証（ピンク色）の有効期限は「平成22年9月30日」です。新しい保険証（うぐいす色）を9月下旬に郵送しますので、記載事項をご確認ください。期限切れの保険証（ピンク色）は、はさみで細かく切るなど、自分で処分してください。

10月以降に病院へ掛かるときは、新しい保険証を必ず提示してください

国民健康保険証が更新されます

問い合わせ先 保険年金課（市役所1階7番窓口） ☎32・2071、または各支所 市民生活課

臓器移植に関する問い合わせ先
社団法人日本臓器移植ネットワーク
☎0120・78・1069（携帯電話からは☎03・3502・2071）

保険証の裏面が変わります
臓器移植に関する法律が改正され、保険証の裏面に臓器提供の意思の有無を記載できるようになりました（記入は任意）。

国保Q&A
Q 先月就職した職場で新しい保険証をもらいましたが、国保の保険証がまた届きました。どうすればいいですか？
A 資格の変更があった場合にはその都度届け出てください。放っておくと、保険料の二重払いにもなりますので、至急、保険年金課窓口で手続きをしてください。

手続きに必要なもの
①新しくできた保険証
②国保の保険証
③世帯主の印鑑（認印）



国民年金保険料は前納がお得です!

国民年金保険料は月額15,100円ですが、まとめて支払うと保険料が安くなります。

【平成23年3月までの保険料を一括して前納する場合】

	1カ月払い	前納額	割引額	納付期限
9月分	105,700円	104,670円	1,030円	9月30日
10月分	90,600円	89,860円	740円	11月1日
11月分	75,500円	75,010円	490円	11月30日
12月分	60,400円	60,110円	290円	1月4日
1月分	45,300円	45,150円	150円	1月31日
2月分	30,200円	30,150円	50円	2月28日

※前納には納付書が必要です。詳しくは、津山年金事務所へお問い合わせください
※保険料の一部免除が承認された人は、一部保険料の前納もできます

問い合わせ先 保険年金課☎32-2072、津山年金事務所（田町）☎31-2363

医療費節約ポイントその2
時間外・休日受診はできるだけ避けましょう

急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。診療時間外の受診には割増料金が掛かります。また、救急外来が混み合い、命にかかわるような重症患者に対して対応が遅くなったり、病院の医師やスタッフの負担が過重になったりするなど、地域の救急医療体制が維持できなくなる恐れもあります。できるだけ時間外・休日受診は避けましょう。

問い合わせ先 保険年金課☎32-2071



健診結果はいかがでしたか?



今年度の津山市国保特定健診・津山市高齢者健診は、6月から始まっています。健診結果は、昨年と比較していかがでしたか? 健診結果の数値について、保健指導が必要となる基準を表にまとめました。日頃の健康管理のために参考にしてください。

主な項目	望ましい数値	説明
腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	体脂肪がおなかの周りにつくと、腹囲が大きくなります。体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があり、内臓脂肪がたまり過ぎると、糖尿病や心筋梗塞を起こしやすくなります
BMI	18.5~24.9	この数値が25以上は、肥満です。BMI=体重kg/(身長m) ²
中性脂肪	149mg/dℓ以下	数値が高くなると、動脈硬化につながります
HDL	40mg/dℓ以上	善玉コレステロールのことで、動脈硬化を予防します。この数値は多い方が良いです
LDL	119mg/dℓ以下	悪玉コレステロールのことで、量が増えると、血管の内側に付着して動脈硬化になり、さらに増えると血管をふさぎます
ALT (GPT)	30IU/ℓ以下	この数値が高いと、肝炎や脂肪肝が疑われます
γ-GT (γ-GTP)	50IU/ℓ以下	肝臓や胆道に障害があると、数値が上がります。アルコール類の常習者も数値が高くなります
ヘモグロビンA1c	5.1%以下	数値が5.2~6.0は「黄信号」、6.1以上は「赤信号」です。今の食生活を続けていると糖尿病になる危険性があります

問い合わせ先 健康増進課☎32-2069

子育ての**ヒント**がいっぱい!!!

家庭教育手帳 津山市版

市では、一人ひとりの親が家庭を見つめ直し、自信を持って子育てに取り組めるように『家庭教育手帳（津山市版）』を作成しました。この手帳には、家庭での教育やしつけについて、それぞれの家庭で考え、実行してほしいことを書いています。「乳幼児編」「小学生（低学年・中学年）編」「小学生（高学年）」「中学生編」がありますので、子育てのヒントとして家族みんなで活用してください。また、家庭教育手帳を希望する人は生涯学習課までお知らせください。

感想募集
応募方法 家庭教育手帳の中で心に残った言葉や誰かに伝えたい言葉を郵送、ファクス、Eメールまたは直接応募
締め切り 10月31日(日)
※詳しくは、お問い合わせください

問い合わせ先 〒708-8501 津山市北520生涯学習課（市役所4階）☎32・2118、☎32・2154、Eメールgakushuu@city.tsuyama.okayama.jp

- 子どもたちのいちばんの願い、それは何だと思いますか?
- 夢をもつと、人は強くなる。
- いい本に出会うことは、いい人に出会うことに似ている。
- 前向きな親の姿は、きっと子どもに届いている。
- 人生で大切なことは、自然の中で学んだ。

がんは「早く見つけて、早く治す!」

9月は「がん征圧月間」です
統計的に2人に1人がいつかはがんにかかるかとされており、身近にがんにかかった人がいる場合も少なくないと思います。がんは「早く見つけて、早く治す」ことが一番です。特定健診と併せて、がん検診を毎年受けるようにしましょう。市では、平成23年1月31日までがん検診を行っています。医療機関に予約して、ぜひ受診してください。
※健(検)診に関する詳細は、広報5月号の折り込みチラシ、または広報6月号の8、9ページをご覧ください

問い合わせ先 健康増進課☎32-2069