

国保の届け出は、変更があった日から 14日以内に済ませましょう。

国保のお知らせ

▲職場に入ったとき・やめたとき▼

国民健康保険の被保険者が職場に入り、社会保険の被保険者になったときや、職場を退職して国民健康保険の被保険者になるときは、住民課の国保係に届け出が必要です。届け出が遅くなると、職場の健康保険料と国民健康保険税を二重に払ったり、また職場を辞めた日までさかのぼって国保税を納めなければなりません。変更があったら必ず14日以内に届け出ましょう。

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保をやめる	国保の被保険者が・・・ ① 職場の健康保険に入ったとき	→ 印鑑・国民健康保険証と 職場の健康保険証
	国保の被保険者が・・・ ② 職場の健康保険の被扶養者に入ったとき	→ 印鑑・国民健康保険証と 職場の健康保険証
	◇ ②は、職場の健康保険証に入った年月日を確認出来る証明書を持参してください。	
国保に入る	社保の被保険者が・・・ ③ 職場を辞めたとき	→ 印鑑・離職証明書
	社保の被扶養者が・・・ ④ 職場の健康保険から抜けたとき	→ 印鑑・職場の健康保険証
	◇ 離職証明書は必ず持参してください。③④とも世帯の中で国保に入っている方がいる場合は、国民健康保険証を持参してください。また、被扶養者が抜けた場合は、年月日を確認出来る証明書を持参してください。	

※ くわしいことは、役場住民課国保係
☎ 82-1111 内線246までご連絡ください。

高齢化がどんどん進んでいる今日、病院には老人が溢れ、二人揃えば薬の話と病院の話が必ず話題となっておりま。旅行に出かけるときは、袋いっぱい何種類もの薬を持参して行く。医学の発達した今日、なにかにつけて薬に頼りたがる。こんな生活を改めて見直してみませんか。薬のみに頼らず健康で楽しい毎日を過ごすためにジョギングを考えてみましょう！

“健康維持はランニングで 走ることを考えてみませんか”

身体に、酸素の補給基地である筋肉をたくさん作ることによって、多量の酸素を捕まえ、身体が疲れたときに直ちに放出することによって回復が早くなります。

ランニングは多量の酸素を吸収できます。動脈硬化は血管内に脂肪の層ができることが原因のひとつであります。体内に酸素をどんどん吸収し、脂肪や糖をタンパクに変えることにより血行を良くし、糖尿病、脳血栓、脳梗塞等の心配をなくします。人間は、30歳を過ぎたら老化が始まるといわれています。年齢に合った運動はどんなすべきです。無理なく、徐々に、体力に合わせた運動をすることをすすめます。

スポーツ選手は成績が落ちたら走れといわれます。下半身を鍛え、筋肉をつくり、体力をつけることは健康の第一歩です。あなたも今日から走ることに決心を持ってみませんか。薬だけに頼らずその前に運動です。『俺にはできない』ではなく誰でも徐々に実行することによって面白くなって参ります。当横芝町にも愛好家はかなりあります。又、夕方ウォーキングしている方もたくさん見かけます。愛好家の方々と共に自由な時間に、自由な場所です。走る楽しさを話し合える機会、集まりを持てればいいなあと思っております。臆せず今日からトライしてみましよう。そして、グループ作りを考えてみましよう。

近隣のロードレース大会に参加して見ると子供たちも含め、当町在住者の参加が少ないことが非常に残念に思っています。老いも、若きも改めて走ることを考えて、粗大ゴミにならないよう心がけてみましよう。

【北清水 鈴木 和】

現在、月250km 年3000kmを走っております。近隣で行われるロードレース大会には年間約8回位参加しておりますが、まだ一度も途中棄権することなく総て完走して参りました。ランニングをはじめる前は45才位から体重60kgで、高血圧で薬を常用して参りました。それが、2年位前から半分減り、3分の1になり、今年に入ってから10日に一度ぐらいいしか飲んでいない状況です。それでも、高値140、低値60、脈拍50前後と極めて健康です。日曜日農作業などで、肉体労働の後でも、夕方10kmを走ると疲れはなくなり体がほぐれた感じになります。従って、今まで肩が凝ったことは全くありません。また3年位一度も風邪をひいておりません。