



みんなでつくろう！

若くて元気なまち さばえ vol.1

【問合せ先】健康課
☎52-1138

「さばえ健康いきいきプラン（第6次鯖江市保健計画）」の、各分野の取り組みについて、今月号から8回シリーズで紹介します。ぜひこの機会に、自分の健康そして家族の健康に関心を持って、健康づくりにチャレンジしましょう！

【健康づくりの目標】～健やかな生活習慣の実現を目指して～

【実践・分野】栄養と食生活の改善 【スローガン】

～野菜を1皿プラスで健康食～

【現状は…】

- ・朝食を毎日食べていない幼児は約12%（3歳児健診アンケート）
- ・3歳児の肥満が増加
- ・中学生男子の痩身が増加
- ・体重が20歳の時から10kg以上の増加者や早食いの人が約3割（鯖江市国民健康保険加入者の特定健診結果より）



わたし流にチャレンジしませんか！

- ★早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけよう。
- ★いろいろな食品をバランスよく食べよう。
- ★おやつは時間と量を決めよう。
- ★自分の適量を知り食事しよう。
- ★ゆっくりよく噛んで食べよう。

【実践・分野】身体活動や運動の推進 【スローガン】

～今日からはじめるココロとカラダのパワーアップ～

【現状は…】

- ・子どもとのふれあいで「散歩」する人は24.1%（3歳児健診アンケートより）
- ・1日30分以上、週2回、1年以上継続している運動習慣者の割合は、60歳代が最も高く、約3割（県民健康・栄養調査より）

わたし流にチャレンジしませんか！

- ★親子でふれあい遊びを楽しもう。
- ★学校や地域でスポーツを通じた体づくりに取り組みよう。
- ★日常生活に運動を取り入れよう。
- ★活動的な生活を目指そう。



※健康課には、管理栄養士、保健師、理学療法士、助産師等が、個々に合わせた相談に応じています。ぜひご利用ください。



職場等の健康保険（社会保険等）に加入・脱退された人へ

国民健康保険の加入・脱退の手続きが必要です！

国民健康保険から他の健康保険（社会保険等）に加入した場合、もしくはその逆の場合でも国民健康保険での手続きが必要です。（他の健康保険への加入・脱退後14日以内）

※会社では、社会保険等への加入・脱退の手続きのみを行うため、国民健康保険にも加入したままになります。

国民健康保険を脱退する手続きをしない場合

国民健康保険税が課税され続けますので、必ず手続きをしましょう。

社会保険等に加入後、すぐに脱退した場合

お持ちの国民健康保険証をそのまま使用することはできません。

健康保険の加入期間が重複するため、国民健康保険を脱退する手続きと国民健康保険に加入する手続きが必要となります。

国民健康保険の加入・脱退手続きについて

- 手続きをする窓口（市役所1階国保年金課窓口）
 - ・本人、もしくは同一世帯の人であれば手続きをすることができます。
 - ・郵送でも手続きすることができますので、国保年金課へお問い合わせください。
- 脱退に必要な書類
 - ・新しく加入した健康保険の保険証（加入者全員分） ・国民健康保険証（加入者全員分） ・印鑑（認印）
- 加入に必要な書類
 - ・社会保険等を脱退した証明書（資格喪失証明書、保険資格喪失連絡書等） ・印鑑（認印）
- 倒産や解雇での失業による国民健康保険税の軽減手続（申請先：税務課）
 - ・雇用保険受給資格者証 ・国民健康保険証 ・印鑑（認印）



手続きは14日以内です！



【問合せ先】 国保年金課 ☎53-2207、53-2208