

血糖値

ちょっと **高め** じゃありませんか？！

糖尿病は、全身の血管が傷つく病気です

糖尿病とは、血液の中で糖分(血糖)が異常に増える病気で、高くなった血糖が全身の血管を傷つけます。特に、細い血管が集中して存在する神経、眼、腎臓に合併症が起こるのが特徴です。初期の糖尿病は、自覚症状がほとんどありません。

行っこーわい！
愛媛の健診

あなたの健診の数値は…？

【基準値】

	正常	要注意	要受診
血糖(mg/dl)	99以下	100～125	126以上
HbA1c(%)	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上

正常・要注意の場合は、生活習慣を見直すチャンス！
要受診の場合は、医療機関に相談しましょう。

年に1回健診を受けて、血糖値の状態を定期的に確認しましょう。

自分の生活習慣をチェックしてみましょう！

- ☐ 朝食を抜くなど、欠食をしている
- ☐ 野菜料理が少ない
- ☐ 食べるのが人より早い
- ☐ 満腹になるまで食べる
- ☐ 砂糖の多い飲み物をよく飲む
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 家でゴロゴロする時間が多い
- ☐ 睡眠不足がある
- ☐ 体重を測る習慣がない

☑がついた項目は、要注意！

この機会に、生活習慣を見直してみませんか。



糖尿病**予防**のポイント



体重を測る

- 肥満がある方は、1～2kgの減量にチャレンジ！



1日3食、バランスよく食べる



こまめに身体を動かす

- 日常生活の中で、まずは今より10分身体を動かしましょう。



質のよい睡眠をとる

- できれば、7～8時間とりましょう。



タバコを吸っている方は、禁煙する

- 禁煙が難しい方は、禁煙外来等に相談しましょう。

保険給付・年金課 保健事業担当(5番窓口)
☎(089)948-6375

みんなの国保

2025～2026



更新時期になりました

国の法改正により、令和6年12月2日以降保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。

今回の更新から、ご加入者様各自のマイナンバーカードの保険証利用登録状況により、交付するものが変わります。

- マイナンバーカードの保険証利用登録をしている方
「資格情報のお知らせ」を交付します。
→受診の際は、マイナ保険証を提示します。
「資格情報のお知らせ」はカードリーダーの不具合など何らかの事情により医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合に、マイナ保険証とセットでご提示ください。
- マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方
「資格確認書」を交付します。
→受診の際は、「資格確認書」を提示します。

松山市役所 健康保険課(別館3階)

電話 (089) 948-6363

<https://www.city.matsuyama.ehime.jp/>

松山市 国保

検索

● 資格確認書・資格情報のお知らせの有効期限について

有効期限は

令和8(2026)年7月31日 となっております。

ただし、下記の事由に該当される方については、有効期限が次のとおり異なります。

①令和8年7月31日までに75歳になられる方

有効期限は、誕生日の前日です。

②令和8年7月31日までに70歳になられる方

有効期限は、誕生月の月末
(1日生まれの場合は誕生月の前月末)です。

なお、有効期限後の資格確認書・資格情報のお知らせは、期限が来るまでに郵送します。

● マイナ保険証を利用しましょう

マイナンバーカードに保険証の利用登録を行っていただくと、就職や転職、引っ越しをしても、マイナンバーカードを健康保険証として、ずっと使うことができます。

※医療保険者が変わる場合は、加入や脱退の手続きが必要です。

● マイナ保険証の申し込み方法

1. マイナポータル(カードリーダー機能があるスマートフォンやパソコンが必要)
2. セブン銀行のATM(現金自動預払機)
3. 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダー
4. 健康保険課 国保資格担当窓口
手続きには、マイナンバーカードと数字4桁の暗証番号が必要です。

● マイナンバーカードの保険証利用登録状況の確認方法



1. スマートフォン・マイナンバーカードを用意します
2. 「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログインします。
3. 「健康保険証」を押します
4. 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください

● こんなときにはお届けください

下記の異動が生じた場合は、14日以内に、市役所健康保険課または各支所で届出をしてください。

異 動 内 容	必 要 な も の
他の市区町村へ転出したとき	資格確認書・資格情報のお知らせ、本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバーが確認できるもの(住民票の転出手続時に、併せてお届け願います)
他の健康保険に加入したとき (75歳になり、後期高齢者医療制度の対象となったときは届出不要)	資格確認書・資格情報のお知らせ、新しくできた保険の資格情報が分かるもの、本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバーが確認できるもの
生活保護を受けることになったとき	資格確認書・資格情報のお知らせ、生活保護開始決定通知書、本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバーが確認できるもの
死亡したとき	(死亡届出後に)資格確認書・資格情報のお知らせ
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	資格確認書・資格情報のお知らせ、本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバーが確認できるもの(住民票の異動手続き時に、併せてお届け願います)
世帯を分けたり、合併したりしたとき	資格確認書・資格情報のお知らせ、本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバーが確認できるもの(住民票の異動手続き時に、併せてお届け願います)

届出について▶国保資格担当3番窓口☎(089)948-6363

● 口座振替について

お支払いには、安心で便利な口座振替(自動払込)をご利用ください。webからでも申込みできます。



【利用できる金融機関等】(順不同)

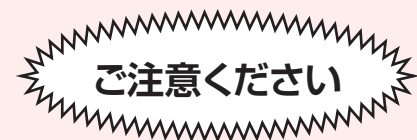
銀 行	伊予・愛媛・みずほ・広島・山口・阿波・百十四・四国・徳島大正・香川・高知・ゆうちょ
金 庫	愛媛信用・四国労働
農協など	えひめ中央農協・松山市農協・愛媛県信漁連

【申込方法】

- 申込先
健康保険課、各支所、市内の上記金融機関等
- 必要なもの
金融機関等のお届け印、口座番号がわかるもの、納入通知書又は資格確認書など

詳しくは **松山市 国保 口座振替** 🔍 検索

口座振替について▶国保収納担当1番窓口☎(089)948-6368



● 職場の健康保険に加入していませんか？

健康保険に加入した場合、国保をやめる手続きが必要です。

「手続きが遅れると？」

保険料を二重に支払うことにもなりかねません。

届出について▶国保資格担当3番窓口☎(089)948-6363

● 賦課決定(料金計算)の期間制限

- 国保料の計算は、国保法第110条の2(平成27年4月新設)により2年間の期間制限があります。例えば、令和5年度国保料が同年6月賦課決定された世帯の場合は、今年度の7月1日以降は増額も減額も処理できません。
- 国保をやめる届出や国民健康保険料所得申告書の提出が遅れた場合等には、納付した国保料を還付できなくなることがありますので注意してください。

保険料について▶国保賦課担当2番窓口☎(089)948-6365

● 限度額認定証の交付申請について(郵送も可)

- 医療費が高額になる場合、「限度額認定証」を医療機関などの窓口に提示することで、保険診療分の支払いを所得に応じて定められた限度額に抑えることができます。認定証の交付には申請手続きが必要です。
※保険料に滞納がある方は、保険料の納付状況の確認をさせていただきます。
※70歳以上で区分が「現役並Ⅲ」、「一般」に該当する方は、資格確認書などで限度額までに抑えることができるため証の発行はありません。
- 医療機関などで、オンライン資格確認により限度額区分の確認ができる場合は、本人の同意があれば、限度額認定証がなくても保険診療分の支払いを限度額までに抑えることができます。

【申請場所】 保険給付・年金課、支所、出張所、福祉届出コーナー

限度額認定証について▶保険給付・年金課 国保給付担当
7番窓口☎(089)948-6361