

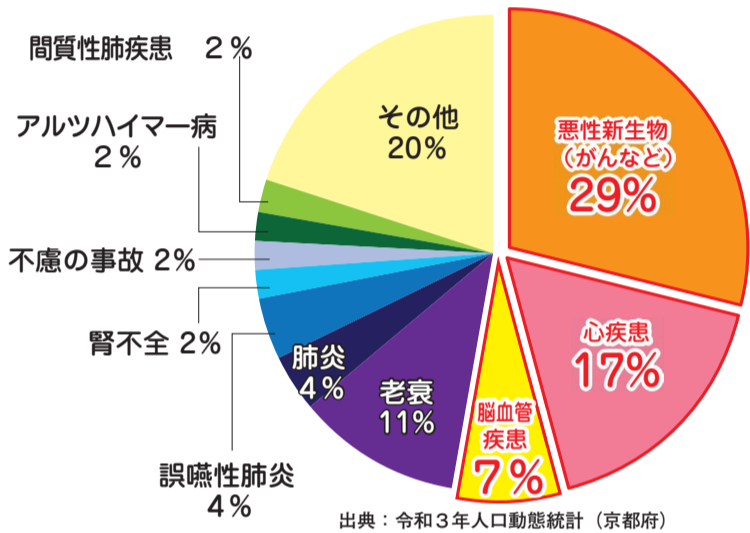


特定健診 実施中

10月31日まで

～40歳以上の国保加入者のみなさんへ～

主な死因別死亡数の割合



生活習慣病がリスクを上げる!

約1万円相当の
健診費用が
無料だよー



毎年
受けてね!

受診方法

下表の各医療機関にお問い合わせの上、被保険者証を持参して受診してください。

※期間最終月の10月は混雑が予想されますので、早めに受診しましょう
 各医療機関の感染対策に従い、体調管理に十分留意して、体調の良いときに受診してください

※特定健診未受診の人へ、9月中旬～下旬に勧奨通知を送付予定です。すでに受診済みでしたら、行き違いですのでご了承ください

※宇治市・久御山町の医療機関でも受診可能です。右の二次元コードから特定健診実施協力医療機関を確認いただけます



生活習慣病は、普段の生活の乱れが積み重なることによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものと考えられています。そして生活習慣病は健康寿命を縮める要因となる可能性があります。生活習慣病を発見できる特定健診を年に一度受診し、ご自身の健康をチェックしましょう。市が実施しているがん検診も受診するとさらに効果的です。市が実施する人間ドックの受診補助を利用する場合、特定健診は受けられません

主な検査項目とその目的など

検査項目	検査で分かること	
身体測定	BMI(身長・体重)	肥満の度合い
	腹囲	内臓脂肪の量
血圧測定	血圧	血管の老化・動脈硬化
血液検査	中性脂肪	動脈硬化や脂質異常症
	HDL コレステロール	
	LDL コレステロール	
	AST (GOT)	急性の肝・心筋障害
	ALT (GPT)	肝臓の障害
	γ-GT (γ-GTP)	アルコール性肝障害
	クレアチニン	腎臓の働き
	eGFR	
	尿酸	痛風発作の危険性
	赤血球※	貧血の度合い
	ヘモグロビン※	
	ヘマトクリット※	糖尿病の危険性
	空腹時血糖	
HbA1c		
尿検査	尿糖	腎臓の病気
	尿たんぱく	
	尿潜血	
心電図検査	心電図※	心臓の異常
眼底検査	眼底※	血管の状態

城陽市特定健診実施協力医療機関一覧表

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号
久津川	大槻内科医院	☎(58)0232	寺田	酒井クリニック	☎(54)5900
	狩野内科	☎(56)5567		佐々木整形外科	☎(55)7123
	鎌田クリニック	☎(57)0118		杉山医院	☎(52)2713
	きだ内科クリニック	☎(54)5456		中島内科	☎(34)0800
	きづ川クリニック	☎(54)1113		ハヤシクリニック	☎(56)6441
	コクラ医院	☎(52)2479		水田乳腺クリニック	☎(57)2211
	腎・泌尿器科	☎(66)3581		森澤医院	☎(52)5303
	おおねクリニック	☎(66)3581		山野医院	☎(52)5015
	整形しまだクリニック	☎(66)7681		鹿野医院	☎(52)0441
	高田内科	☎(58)2088		亀岡医院	☎(53)7183
寺田	武智診療所	☎(66)4308	富野	鈴木診療所	☎(55)6233
	とくだ小児科内科	☎(53)4970		堀土内科医院	☎(52)1428
	伊勢村医院	☎(56)3290		安見内科医院	☎(55)0633
	うめかわ内科クリニック	☎(54)7808		吉田クリニック	☎(56)8688
青谷	大原クリニック	☎(54)0148	たつみ内科クリニック	☎(55)1937	
	岡田診療所	☎(52)7772	ほりうち医院	☎(56)5330	
	栗山小児科医院	☎(56)2199	南京都病院	☎(52)0065	

※詳細検診であり、医師の判断により実施

重複服薬を見直しましょう！

重複服薬とは、複数の医療機関にかかっている場合に、同じ効能の薬が重複して処方され、それを服薬することです。処方薬の効き目が強くなりすぎたり、逆に体の不調を招いたり、副作用のリスクが高まります。

重複服薬を見直すことで、日々の医療費を節約できる可能性があります。

薬のことを気軽に相談できるかかりつけ医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう！

※医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)をもとに、重複服薬の可能性のある人には、市から重複服薬情報通知が届く場合があります

ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、効き目や安全性が実証されている薬(先発医薬品)と主成分が同一であることなどが審査され、国から製造・販売が承認された安価な薬です。ジェネリック医薬品に切り替えることで、窓口での負担額が軽減できます。市では、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬の負担額を低減できる可能性のある国保加入者に差額通知を送付しています。

※薬代が下がっても、処方せん料などの有無により、支払金額が差額通知どおりに下がらない場合があります

※切り替えについては、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください

健康マイレージ事業実施中！

国保医療課では、楽しく健康づくりをしてもらうために、スマートフォンのウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」を利用した事業を実施しています。

アプリの中で城陽市国保の団体コードの登録を行い、城陽市独自のイベント(10月・1月)で目標を達成すると、城陽市独自の賞品に応募できる「城陽市カード」がイベントの翌月にアプリ上でもらえます。賞品は特産品を使用したお菓子や温泉利用券、小・中学校への寄付などさまざま♪

楽しく歩いて健康づくりに役立てましょう！

城陽市専用二次元コード



団体コード「joyokokuho22」が入力された状態でダウンロードできません。アプリがダウンロード済みの場合は、団体登録画面が表示されます



じょうりんちゃん

京都府専用二次元コード



団体コード「kyoto2023」が入力された状態でダウンロードできません。アプリがダウンロード済みの場合は、団体登録画面が表示されます

京都府主催事業も同時実施中！

9~11月の間、京都府主催の健康マイレージ事業も同じアプリ内で同時に実施されています。

京都府の団体コードの登録をすることにより、京都府独自のイベントに参加でき、抽選で賞品などがもらえます。

京都府主催の事業は京都府民全体が対象です。国保加入者以外の家族や友人とも一緒に参加してウォーキングを楽しみましょう。

※協会けんぽ加入の人以外は、「所属していない」を選択してください

※協会けんぽ加入の人は、リスト内に表示されている所属事業所を選択してください。事業所名がリストにない場合は「所属していない」を選択してください

☆詳細は市ホームページをご覧ください

保険料は必ず期日までに納めましょう

保険料の納付は口座振替で

市役所にて「Pay・easy(ペイジー)」口座振替受付サービスを実施しています。金融機関の届出印が不要で、専用端末にキヤッシュカードを通して暗証番号を入力するだけで手続きが完了するサービスです。

保険料の減免

保険料の納付が困難で次のような状況の人は、保険料を減免できる場合があります。必ず納期限内に、国保医療課へご相談ください。

保険料を滞納すると

保険料を滞納すると、有効期限が通常より短い「短期被保険者証」の交付になります。保険料の未納によりこの証の有効期限が切れていても国保の資格はありませんので、医療

※右記以外の市の取扱金融機関を利用した場合、届出印を持参のうえ直接金融機関へ「口座振替依頼書」を提出してください

金融機関 京都銀行、南都銀行、京都信用金庫、京都中央信用金庫、ゆうちょ銀行・郵便局、京都やましろ農業協同組合

○災害などにより居住用の固定資産が被害を受けた人

○所得が皆無となったため、生活が著しく困難な人

○雇用保険法に規定する失業給付等受給資格者で、今年の所得が前年所得に比べ減少している人

○給付制限を受けている人(拘留所などに拘禁されている人)

※申請月以降に納付期限が到来する保険料の所得割額が対象です(給付制限を除く)

人間ドック・脳ドック受診補助受付中

国民健康保険被保険者

- 対象...次の全てに該当する人
・市国保に1年以上継続加入している
・前年度及び当該年度に市ドック補助を利用していない
・当該年度において、市が実施する特定健診または大腸・肺・胃がん検診との重複受診がない
・35~74歳で入院または妊娠していない
・保険料の滞納がない、または納付相談の上、納付計画履行中

○補助内容...人間ドック、脳ドック ※併用可

○補助額...市ドック費用の7割相当額

後期高齢者医療被保険者

- 対象...次の全てに該当する人
・入院していない人
・当該年度に市ドック補助を利用していない
・当該年度において、市が実施する健康診査または大腸・肺・胃がん検診との重複受診がない

○補助内容...人間ドックのみ、人間・脳ドック併用のいずれか ※脳ドックのみのコースはありません

○補助額...一律15,000円

▶いずれも12月28日(木)までに各被保険者証を国保医療課へ持参 ※市ドックの検査項目など詳細は市ホームページをご覧ください ※申込前に受診した費用は補助できません ※人間ドックと特定健診等の両方を受診した場合、特定健診等は全額自己負担

還付金詐欺にご注意ください！

市や日本年金機構などの職員を名乗り、ATMから振り込みをさせる事案が発生しています。

市では、保険料や医療費などの還付の通知は全て文書で行い、電話で返金をお知らせすることはありません。また、ATMから返金することは絶対にありません。

不審な電話がかかってきたら、以下の点に心掛けてください。

- ①慌てず、本人や関係行政機関に連絡する
②振り込む前に家族に相談する
③ATMに行くように言われたら詐欺かと疑う

※不審な電話がかかってきたら、関係機関へお問い合わせください

消費生活センター ☎(56)4052
城陽警察署 ☎(53)0110