



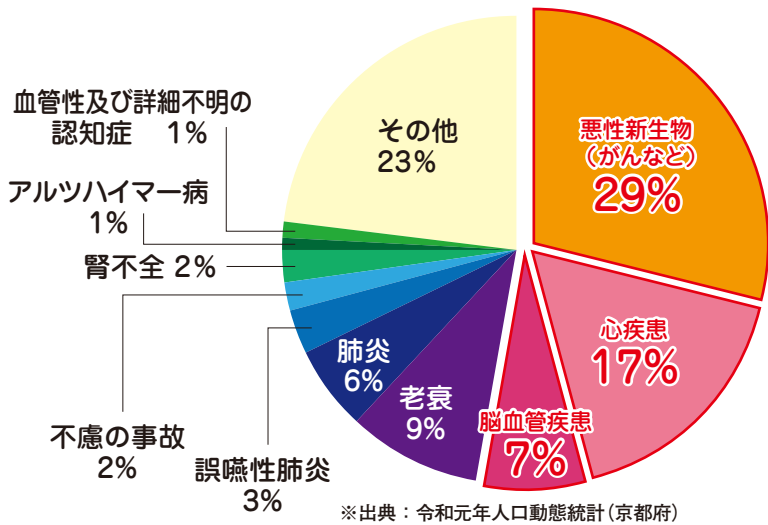
じょうりんちゃん

# 特定健診 実施中

10月30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



じょうりんちゃん

毎年受けてね♪

### 受診方法

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。また、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、完全予約制にしている医療機関もあります。早めに医療機関に予約状況を確認のうえ、マスクを着用して受診してください

### 勧奨通知の送付について

特定健診未受診の人へ、9月中旬に勧奨通知を送付予定です。また、下記市委託業者から、電話で特定健診のご案内をさせていただく場合があります。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。  
市委託業者：ジェイエムシー株式会社  
使用する電話番号：0120-694-020

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。※市の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

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	佐々木整形外科	(55)7123	
	狩野内科	(56)5567		杉山医院	(52)2713	
	鎌田クリニック	(57)0118		中島内科	(34)0800	
	きた内科クリニック	(54)5456		ハヤシクリニック	(56)6441	
	きづ川クリニック	(54)1113		福山医院	(55)3191	
	コクラ医院	(52)2479		水田乳腺クリニック	(57)2211	
	おおねクリニック	(66)3581		森澤医院	(52)5303	
	杉本クリニック	(52)2338		山野医院	(52)5015	
	整形しまだクリニック	(66)7681		富野	鹿野医院	(52)0441
	高田内科	(58)2088			亀岡医院	(53)7183
	武智診療所	(66)4308			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
	寺田	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
大原クリニック		(54)0148	青谷	南京都病院	(52)0065	
岡田診療所		(52)7772		たつみ内科クリニック	(55)1937	
栗山小児科医院		(56)2199		ほりうち医院	(56)5330	
	酒井クリニック	(54)5900				

☆宇治市・久御山町の健診実施協力医療機関でも受けることができます

主な検査項目とその目的など

検査項目	検査でわかること	
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※		
空腹時血糖	糖尿病の危険性	
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

※詳細検診であり、医師の判断により実施

### 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…次のすべてに該当する人
  - ・市国保に1年以上継続加入している
  - ・前年度に市ドック補助を利用していない
  - ・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、または納付相談のうえ納付計画履行中
- 補助内容…人間ドック、脳ドック ※併用可
- 補助額…費用の7割相当額

#### 後期高齢者医療被保険者

- 対象…入院していない人
- 補助内容…人間ドックのみ、人間・脳ドック併用のいずれか
- 補助額…一律15,000円
- ▶いずれも12月28日(火)までに各被保険者証を持ち国保医療課へ直接(申込前に受診した費用は補助できません)

### 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。重複服薬により、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。お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、重複服薬の可能性がある人には、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、窓口負担が軽減できます。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



じょうりんちゃん

### 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登録を行い、イベント(10月・1月)で目標を達成することにより、抽選で城陽市独自の特典が当たります。楽しく歩いて健康づくりに役立てましょう！

#### 城陽市専用QRコード



団体コード「joyokokuho21」が入力された状態でダウンロードできます。

国保料を滞納すると、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。国保料が未納で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。ですので、医療機関にかかるときは必ず事前に国保医療課に相談して

#### 国保料を滞納すると

▼利用できる金融機関  
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

#### 国保料の納付は口座振替で

口座振替(自動引き落とし)を新規申込・変更する場合は、「口座振替依頼書」を、新たに利用する市の取扱金融機関へ提出してください(廃止の場合は、現在利用している金融機関などで手続きをお願いします)。

#### 国保料は必ず期日までに納めましょう

ください。

#### 国保料の減免

国保料の納付が困難で次のような状況の人は、国保料を減免できる場合があります。必ず納期限内に、国保医療課にご相談ください。○災害などにより居住用の固定資産が被害を受けた人

#### 新型コロナウイルス感染症の影響による国保料の減免

次の要件を満たす人は国保料を減免できる場合があります。○新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯  
○新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入について、以下の(1)～(3)の全てに該当する世帯  
(1)事業収入・給与収入・不動産収入・山林収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込である(2)前年の合計所得金額が1000万円以下である(3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下である ※詳しくは市ホームページをご覧ください

### 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、以下の点を心がけてください。

- 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、次の関係機関にお問い合わせください  
 城陽市消費生活センター ☎(56)4052  
 城陽警察署 ☎(53)0110

その他	国保をやめるとき	国保に入るとき	こんなとき	手続きに必要なもの
市内在住者が変わったとき	外国人が入るとき	生活保護を受けなくなったとき	他の市区町村から転入してきたとき	身分証明書
世帯主や氏名が変わったとき	他の市区町村へ転出するとき	生活保護を受けなくなったとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
修学のため、別に住所を定めたとき	職場の健康保険に入ったとき	生活保護を受けなくなったとき	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書
被保険者証をなくしたとき(あるは使えなくなったとき)	職場の健康保険の被扶養者になったとき	生活保護を受けなくなったとき	子どもが生まれたとき	被保険者証、母子健康手帳または出生証明書
被保険者証をなくしたとき(あるは使えなくなったとき)	国保の被保険者が死亡したとき	生活保護を受けなくなったとき	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	生活保護を受けようになったとき	生活保護を受けなくなったとき	外国人が入るとき	在留カード
	外国人が入るとき	生活保護を受けなくなったとき	他の市区町村から転入するとき	被保険者証
	世帯主や氏名が変わったとき	生活保護を受けなくなったとき	職場の健康保険に入ったとき	国保と職場の健康保険の両方の被保険者証(未交付のときは加入したことを証明するもの)
	世帯が分かれたり、一緒に住むようになったとき	生活保護を受けなくなったとき	職場の健康保険をやめたとき	被保険者証
	修学のため、別に住所を定めたとき	生活保護を受けなくなったとき	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書
	被保険者証をなくしたとき(あるは使えなくなったとき)	生活保護を受けなくなったとき	子どもが生まれたとき	被保険者証、母子健康手帳または出生証明書
	被保険者証をなくしたとき(あるは使えなくなったとき)	生活保護を受けなくなったとき	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書

### 国保加入・喪失の手続き届出は14日以内に!!

職場などで健康保険の加入・喪失の手続きをしても、国保の資格は自動的に切り替わりません。国保医療課で手続きが必要ですので、ご注意ください。

### 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金について

新型コロナウイルス感染症に感染している(感染疑い含む)国保被保険者または後期高齢者医療被保険者で、療養のため勤め先を休み給与収入が減少している人は、傷病手当金を受給できる場合があります。詳しくは国保医療課にお尋ねください。