

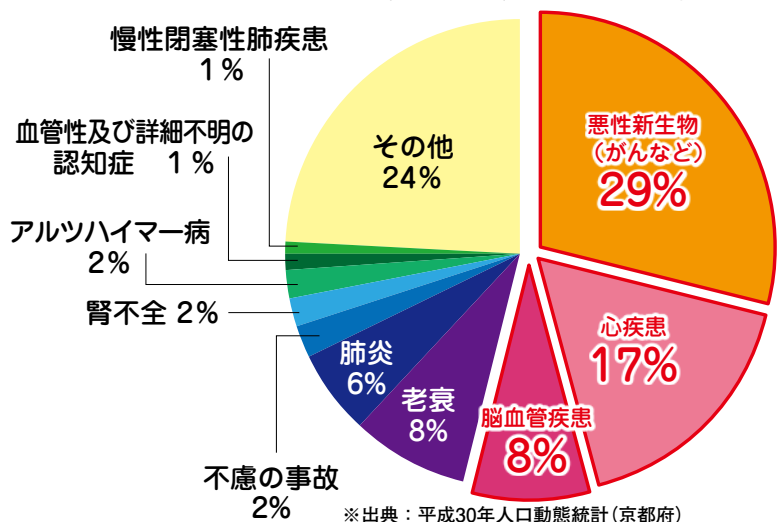


# 特定健診 実施中

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!

城陽市は  
約1万円相当の  
健診費用が  
**無料**だよー



毎年  
受けてね♪

じょうりんちゃん

## 今年度40歳になるあなたへ 今年度から特定健診が受診できます!!

京都府では40代の約半数の人がメタボリックシンドロームの危険性を抱えています。さらに心筋梗塞などの原因となる動脈硬化リスクが増えてくる年代のため注意が必要です。肥満の有無にかかわらず、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を発症す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。

### 勧奨通知の送付について

特定健診未受診の方へ、9月下旬に勧奨通知を送付予定です。また、下記市委託業者より、電話にて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。  
市委託業者現代けんこう出版 使用する電話番号 ☎0120-766-012

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

### 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上、マスクを着用して受診してください



じょうりんちゃん

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	杉山医院	(52)2713
	狩野内科	(56)5567		中島内科	(34)0800
	鎌田クリニック	(57)0118		ハヤシクリニック	(56)6441
	きだ内科クリニック	(54)5456		福山医院	(55)3191
	きづ川クリニック	(54)1113		水田乳腺クリニック	(57)2211
	コクラ医院	(52)2479		森澤医院	(52)5303
	おおねクリニック	(66)3581		山野医院	(52)5015
	杉本クリニック	(52)2338		鹿野医院	(52)0441
	整形しまだクリニック	(66)7681		亀岡医院	(53)7183
	高田内科	(58)2088		鈴木診療所	(55)6233
寺田	武智診療所	(66)4308	堀土内科医院	(52)1428	
	とくだ小児科内科	(53)4970	安見内科医院	(55)0633	
	伊勢村医院	(56)3290	吉田クリニック	(56)8688	
	うめかわ内科クリニック	(54)7808	南京都病院	(52)0065	
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			
	佐々木整形外科	(55)7123			

☆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
	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		
血液検査	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※	
	尿検査	空腹時血糖
HbA1c		
尿糖		腎臓の病気
尿たんぱく		
心電図検査	心電図※	心臓の異常
	眼底検査	眼底※

※詳細検診であり、医師の判断により実施

# 医療機関を 適正に受診しましょう



じょうりんちゃん

## 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、薬の窓口負担が軽減できます。市では国保加入者でジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬の負担額を低減できる可能性のある人に差額通知を送付しています。ジェネリック医薬品を初めて使用する際、不安を取り除くために短期間試してみる「分割調剤」も可能です。

※薬代が下がっても、技術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

## 柔道整復師へは正しくかかりましょう

柔道整復師(整骨院・接骨院)は医師ではないため、施術の行為が限定されています。また、被保険者証が使える場合と使えない場合がありますので、次の内容を参考に受診してください。

### 被保険者証が使える場合

○外傷性のねんざ、打撲 ○医師の同意がある場合または応急処置である場合の骨折、脱臼の施術

### 被保険者証が使えない場合

×日常生活における単純な肩凝り、腰痛など ×病気による凝りや痛み ×症状の改善がみられない長期の施術 ×スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術

## かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、病歴や健康状態などを把握して健康管理全般のアドバイスをしてくれる医師のことです。気になる症状があれば、まずかかりつけ医に相談し、必要に応じてかかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

## 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を紹介なく受診することを重複受診といいます。その都度初診料がかかり医療費が増加するだけでなく、何度も検査や処置・投薬などを受けることにより体に負担がかかる可能性もあります。まずはかかりつけ医に相談し、必要な場合はかかりつけ医から適切な医療機関の紹介を受けてください。

## 休日や夜間の受診は控えましょう

休日や夜間の救急医療機関は、本来緊急性の高い患者さんのためのものです。「待ち時間が短いから」などの安易な理由で休日や夜間に救急医療機関を受診すると、医療費が高く設定されているだけでなく、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたしてしまうこともあります。急病などのやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。

## 国保料は必ず 期日までに納めましょう

### 国保料の納付は 口座振替で

口座振替(自動払い込み)を新規申込・変更する場合は、「口座振替依頼書」を、新たにご利用になる市の取扱金融機関などの窓口へ提出してください(廃止の場合は、現在利用されている金融機関などの窓口で手続きをお願ひします)。

### 国保料を 滞納すると

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。

## 還付金詐欺にご注意ください!

市職員や日本年金機構職員などを名乗り、ATMから振り込みをさせる被害が発生しています。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、次の関係機関にお問い合わせください
- 問消費生活センター ☎(56)4052  
城陽警察署 ☎(53)0110

- 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以上減少する見込みである
  - 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
- 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(例・拘留所などに拘禁されている人)
- ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 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の感染拡大を抑制するため、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場合、傷病手当金を支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。

## 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。

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
外国人の方がやめるとき	外国人の方がやめるとき	外国人の方が入るとき	他の市区町村から転入してきたとき	はんこ、身分証明書
世帯主や氏名が変わったとき	世帯主や氏名が変わったとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたとき	はんこ、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	修学のため、別に住所を定めたとき	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	はんこ、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(あるいは汚れたとき)	被保険者証をなくしたとき	子どもが生まれたとき	子どもが生まれたとき	はんこ、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(たばこを吸ったとき)	被保険者証をなくしたとき	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	はんこ、保護廃止決定通知書
被保険者証をなくしたとき(たばこを吸ったとき)	被保険者証をなくしたとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	はんこ、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)
被保険者証をなくしたとき(たばこを吸ったとき)	被保険者証をなくしたとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	はんこ、被保険者証
被保険者証をなくしたとき(たばこを吸ったとき)	被保険者証をなくしたとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	はんこ、被保険者証、保護開始決定通知書
被保険者証をなくしたとき(たばこを吸ったとき)	被保険者証をなくしたとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	はんこ、被保険者証、在留カード
被保険者証をなくしたとき(たばこを吸ったとき)	被保険者証をなくしたとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき	はんこ、被保険者証