



～40歳以上の国保加入者のみなさんへ～

特定健診



受けましたか？

特定健診は、生活習慣病の早期発見・早期対策のために国が定めた健診です

特定健診の対象者

・ 来年3月末までに40歳以上になる国保加入者
※ 令和6年4月以降、城陽市の人間ドック受診補助を受ける人は、特定健診は受けられません（受診された場合は全額自己負担）

期間と費用

10/31(木)まで
期間内であれば約1万円の
健診費用が**無料**です！

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

※ 10月は混雑が予想されますので、早めに受診しましょう
※ 医療機関によっては、マイナ保険証で受診が可能です

あなたとあなたの未来のために 40歳になったら特定健診



城陽市国保加入者のうち

約3人に1人が
糖尿病

約3人に1人が
高血圧性疾患

約4人に1人が
脂質異常症

で受診されています

※ 出典：第3期城陽市保健事業実施計画

糖尿病などの生活習慣病は、身近な病気ですが、初期には症状がありません

症状がないからといって、特定健診を受けないでいると、腎不全、脳卒中、心臓病などの命にかかわる病気になってから見つかることがあります。

特定健診にかかる時間は約1～2時間、生活習慣病は多くの場合一生付き合うことになります。



じょうりんちゃん

40代50代の人も、今健康な人も、
特定健診は必ず毎年受けましょう！

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	
	岡野医院	☎(56)7780		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	
	きだ内科クリニック	☎(54)5456		ハヤシクリニック	☎(56)6441	
	きづ川クリニック	☎(54)1113		水田乳腺クリニック	☎(57)2211	
	コクラ医院	☎(52)2479		森澤医院	☎(52)5303	
	腎・泌尿器科おねクリニック	☎(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		鈴木診療所	☎(55)6233	
寺田	武智診療所	☎(66)4308	富野	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		青谷	たつみ内科クリニック	☎(55)1937
	大原クリニック	☎(54)0148			ほりうち医院	☎(56)5330
岡田診療所	☎(52)7772	南京都病院	☎(52)0065			
栗山小児科医院	☎(56)2199					

☆ 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医療機関や実施状況を確認いただけます



夜間や土曜日に受診できる
医療機関もあります！

通院中の人へ

特定健診は通院中の人でも対象です

治療のための検査は病気の進行具合や状態を確認するためであり、特定健診の検査項目を満たしているとは限りません。他の病気の発見、自己管理にも役立ちます。ぜひ受診しましょう。

主な検査項目

- 質問票 服薬歴、喫煙歴など
- 身体計測 身長、体重、BMI、腹囲
- 理学的検査 身体診察
- 血圧測定
- 血液検査 ☆ 脂質検査 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) ☆ 肝機能検査 (AST、ALT、γ-GT) ☆ 血糖検査 (空腹時血糖またはHbA1c)
- 尿検査 尿糖、尿たんぱく、尿潜血

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

国保加入者対象！ウォーキングアプリで楽しく健康づくりを！（賞品も当たります！）

城陽市国保では、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(7月・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！

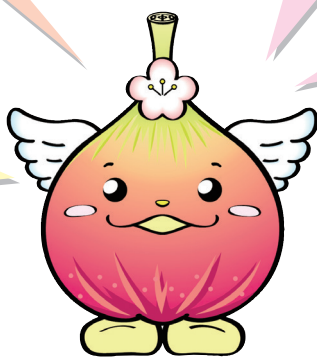
城陽市専用
二次元
コード



団体コード
「joyokokuh022」
が入力された状態でダウンロード
できます
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

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



じょうりんちゃん

国保加入者以外も参加できます！京都府主催事業も同時実施中！

9~11月の間、京都府主催の「きょうと探検ウォーキング事業『ある古っ都』」も同じアプリ内で実施されています。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。京都府に在住・在勤・在学の人を対象です。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。☆詳細は市ホームページをご覧ください

京都府専用
二次元
コード



団体コード
「kyoto2024」が入力された状態でダウンロード
できます
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

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、医療機関にかかる時は必ず事前に、国保医療課

保険料を滞納すると

市役所にて「Payleasy(ペイジー)口座振替受付サービス」を実施しています。銀行の届出印が不要で、専用端末にキャ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。手続きの際には、金融機関のキャッシュカードと、本人確認書類をご持参ください。▼ペイジーが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※右記以外の市の取扱金融機関を利用したい場合、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

保険料の納付は口座振替で

保険料は必ず期日までに納めましょう

今年度からインターネット申込が始まりました！市ホームページに申込フォームのURLが載っていますので、下記二次元コードからご確認ください。※加入中の保険(国民健康保険または後期高齢者医療保険)により申込フォームが異なります

保険料の減免

に相談してください。

○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)

○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

保険料の納付が困難で次のような状況の方は、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。

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
・前年度およ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 ※併用も可
○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
・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

いずれも受診期間は令和7年3月31日までです

■いずれも12月27日(金)までにインターネットから申し込み、または国保医療課国保年金係へ直接(電話不可。来庁が困難な人は郵送可)
※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などの両方を受診した場合、特定健診などは全額自己負担



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