

～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8年4月以降に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・費用・所要時間

**10月31日(土)まで**

期間内であれば約1万円の健診費用が**無料**です！  
所要時間は約1時間です。

## 受診方法

下表の各医療機関にお問い合わせの上、資格確認書またはマイナ保険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

## 健康・食生活相談（要予約）

健診結果の見方や生活の見直し方を詳しく知りたいときは、健康推進課（☎(55)1111）の健康相談もご活用ください。健康相談についてはこちら▶



## 特定健診の目的はたった一つ！

「**血管の状態を知ること**」です。



私たちの身体の中には、なんと地球2周半分！の血管が張り巡らされています。血管を流れる血液は、細胞に酸素や栄養素を送り、老廃物を回収します。もし、血管が狭くなったり詰まったりすると、その血管が酸素や栄養素を送っている組織や臓器はうまく働けなくなり、命に関わる重大な病気につながることもあります。心筋梗塞や脳血管疾患はその最たるものです。

特定健診では、血管を傷める原因となる血圧・血糖・脂質や、それらを上昇させてしまう物質を出す内臓脂肪（＝お腹周り）を測ります。そして、総合的に血管の傷み具合を判断します。

「お腹周りなんて測りたくない！」その気持ち分かります！でも、**10年後も、20年後も、私たち一人一人が元気に笑顔で過ごせるように、年に1度の特定健診を受け、血管の状態を知り、血管にやさしい生活を送りましょう！**



じょうりんちゃん

血管が悲鳴を上げています！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**

という生活習慣病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

## 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 |
|     | はら内科クリニック      | ☎(58)2088 | 富野 | 鈴木診療所          | ☎(55)6233 |
| 寺田  | 武智診療所          | ☎(66)4308 |    | 富野荘やまもと内科クリニック | ☎(56)8688 |
|     | 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 | 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 |

☆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！

## 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、HbA1c）
- 尿検査 尿糖、尿たんぱく、尿潜血

## 通院中の人へ

特定健診は通院中の人も対象です

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。

## 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、逆に身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

## 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

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小・中学校への寄付などです。

楽しく歩いて健康づくりに役立てましょう！

城陽市専用  
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



じょうりんちゃん



▲詳しくはこちら

マイナポータルでも自身の医療費を確認でき、医療費控除にも活用できます！

## 医療費のお知らせの送付月・送付回数の変更について

被保険者が国民健康保険で治療を受けた際の医療費を記載した医療費のお知らせについて、郵送料の削減及び事務処理の標準化のため、今年度より以下のとおり変更します。

### 変更前（年6回送付）

送付月（診療月）：5月（1月・2月診療）、7月（3月・4月診療）、9月（5月・6月診療）、11月（7月・8月診療）、1月（9月・10月診療）、2月（11月・12月診療）

### 変更後（年2回送付）

送付月（診療月）：1月（1月～10月診療）、3月（11月・12月診療）

### 〈注意事項〉

医療費のお知らせは、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用できますが、お知らせの受け取り前に医療費控除の適用を受ける場合は、医療費の領収書を保存のうえ、ご自身でその領収書を基に集計して申告してください。

## 国保料の納付は口座振替で

市役所にて「Pay easy（ペイジー）」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

## 国保料を滞納すると

令和6年12月2日以降、マイナ保険証を所有していない人には、これまでの被保険者証に代えて資格確認書を交付しますが、国保料が未納であるにもかかわらず納付や相談がない場合は、その未納期間に応じて医療費を一度全額お支払いいただく必要がある資格確認書（特別療養費）の交付となる場合があります。

## 国保料の減免

を京都地方税機構「(39)3371」にて行っていますので、お早めにご相談ください。

国保料の納付が困難で次のような状況の方は、国保料を減免できる場合があります。

- 必ず納期限内に、国保医療課へご相談ください。
- 災害などにより居住用の固定資産が被害を受けた人
- 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国保料の所得割額が対象です（給付制限を除く）

## マイナンバーカードの被保険者証利用

城陽市国保では、マイナ保険証の所有状況により、国保加入の届出時に「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を交付しています。

- マイナ保険証所有↓「資格情報のお知らせ（資格情報通知書）」
- マイナ保険証非所有↓「資格確認書」

マイナ保険証を利用すると、データに基づくより良い医療が受け

## 人間ドック・脳ドック受診補助受付中！

インターネット申込をご利用ください！

いずれも受診期間は  
令和9年3月31日までです

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
  - ・国保料の滞納がない、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
  - ・後期高齢者医療の被保険者 ※国民健康保険で対象となる場合を除く
  - ・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12月28日(月)までにインターネットから申し込み。申し込みの入力操作が不安な人は国保医療課国保年金係の窓口で申し込み（電話不可）。  
※上記の方法で申込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、特定健診等は全額自己負担

詳しくはこちら



## 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、国保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