

国保だより

第
13
号

平成27年9月16日 発行
宇都宮市保健福祉部
保険年金課管理グループ
☎ 028-632-2315

◆ 健康づくり講演会を開催します！

入場無料

第1部 講演 13時30分～

『ロコモってご存知ですか？』

とちぎリハビリテーションセンター所長 星野 雄一 氏

プロフィール

整形外科（脊椎脊髄病、運動器リハビリテーション）を専門とする医学博士。
NHK『ためしてガッテン』『今日の健康』など出演多数。



第2部 講演 14時45分～



『走って、食べて、ヘルシーライフ』

マラソンランナー タレント 谷川 真理 氏

プロフィール

1991年東京国際女子マラソン、1994年パリマラソン（仏）等で優勝。
マラソンランナーとして活躍するほかに、対人地雷除去作業活動で片足を失ったランナーのクリス・ムーン氏の伴走を務めるなど社会貢献活動を行う。

健康診査も同時実施します！

日時 平成27年11月22日（日）
開場／12：30 開演／13：20
会場 とちぎ健康の森 講堂（駒生町 3337-1）
定員 400名（先着順）
対象者 宇都宮市国民健康保険又は全国健康保険協会栃木支部の加入者及びそのご家族
申込方法 はがきに、来場希望者全員の郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・被保険者証の記号番号（8桁）を書き、10月30日（金）（当日消印有効）までに、お申込みください。

◆お申込みいただいた方に、入場券となるはがきを後日送付いたします。

※ 定員になり次第締め切らせていただきます。

なお、電話でのお申込みはできません。

【お問合せ先・お申込み先】

〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5

宇都宮市保険年金課国保給付グループ

☎ 028-632-2316～2318

日時 平成27年11月22日（日）
午前9時30分～12時（受付）
会場 とちぎ健康の森 多目的ホール（駒生町）
内容 特定健康診査、がん検診（肺・大腸・前立腺・乳・子宮）、心電図・貧血・眼底検査
肝炎ウイルス検診
対象 宇都宮市国民健康保険又は全国健康保険協会栃木支部に加入し、宇都宮市内に住居登録のある40歳以上の方。ただし、乳がん⇒30歳以上女性、子宮がん検診⇒20歳以上女性、前立腺がん⇒50歳以上男性

定員 100名（先着順）

申込 平成27年9月24日（木）から開始

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

【市国保加入者のお問合せ先・お申込み先】

宇都宮市保健所健康増進課 ☎ 028-626-1129

午前8時30分～午後5時15分まで（土・日・祝日除く）

◆ 健康維持には定期的な健康診査が必要です！

40～74歳の方は、ご自身の健康状態の把握のために、毎年「特定健康診査」を受診しましょう！

特定健康診査(特定健診)ってなんだろう？



特定健診とは、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善に着目した健診で、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に、腹囲などの身体測定や血圧測定、尿検査、血液検査（脂質・肝機能・血糖）などを行います。これにより、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげることができます。年に1回受診することができ、費用は無料です！！

受診するにはどうすればいいの？

特定健診には、「集団健診」と「個別健診」の2種類があります。

【受診する時に必要なもの】

- ・国民健康保険被保険者証
- ・特定健康診査受診券（平成27年度と表記されているもの）

【受診までの流れ】

《集団健診》または《個別健診》のいずれかを選択して予約申込みをします。

集団健診 ⇒ 保健センター、地区市民センター等で受診できます。

① 希望の受診会場を選択し、直接下記へお申込みを！

旧宇都宮地域の会場 ⇒ 健康増進課 ☎028-626-1129

旧上河内地域の会場 ⇒ 上河内保健センター ☎028-674-8787

旧河内地域の会場 ⇒ 河内保健センター ☎028-673-6337

個別健診 ⇒ 市内の医療機関で受診できます。

① 希望の医療機関を選択し、直接お問い合わせを！

- ※ 健診機関につきましては、「健康づくりのしおり」または「市のホームページ」をご覧ください。

市国保では、平成27年度から過去1・2カ月間の平均的な血糖状況を正確に把握することができるヘモグロビンA1c検査を必須化しました。ご自身の健康チェックのため、ぜひ受診してください。



②受診当日、

被保険者証

と

受診券

を持参して、受診会場へお越しください。

*「特定健康診査受診券」を紛失された方は、保健所健康増進課にお問い合わせください。

☎ 028-626-1129

特定健診を受けて 健康グッズを当てようキャンペーン実施中！

A賞(5名様)
自転車



おしゃれな自転車に乗って
メタボ知らずの快適生活♪

B賞(10名様)
脈拍計



運動効果を把握して
健康生活♪

C賞(15名様)
地産野菜の盛合せ



地産野菜を食べて
健康生活♪

(※ 画像と実際の商品とに一部デザイン等が異なる可能性があることをご了承ください。)

【応募資格】

- (1) 平成27年4月1日から平成28年3月31日までに、宇都宮市の特定健診を受診していること（人間ドック・脳ドックを同時に特定健康診査を受診した被保険者も含む）
なお、特定保健指導の対象となった場合は、特定保健指導を実施していること
 - (2) 特定健診受診時、宇都宮市国民健康保険の被保険者であること
 - (3) 平成28年3月11日（締切日）現在で、国民健康保険税に滞納がないこと
- ※ 健診を3月12日以降に受診予定の方は、その予定日を記入しご応募ください。

【応募方法】

- (1) はがきに下記内容を記入の上、ご応募ください。
- (2) はがきはお一人様につき、一枚とします。（1回限り）

【締切日】

- (1) 平成28年3月11日(金) 当日消印有効

【抽選方法】

- (1) A、B、C各賞ごとに抽選
- (2) 当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。

※応募受付の確認、抽選に関するお問い合わせにはお答えできません。

ご応募お待ちしております♪



***** はがきの裏面の記載内容 *****

(不備があった場合、当選は無効となりますのでご注意ください)

- ① 受診日及び受診医療機関（集団健診の場合は受診場所）
(3月12日以降に受診予定の方は、その予定日を記入してください。)
- ② 住所、氏名、生年月日、電話番号、被保険者証の記号番号(8桁)
- ③ 希望景品（A賞、B賞、C賞か商品名を記入してください）
- ④ 特定健診等についてのご要望、ご意見等を記入してください

【あて先及びお問い合わせ先】

〒 320-8540
宇都宮市旭1-1-5
宇都宮市保健福祉部
保険年金課国保給付グループ
☎ 632-2316~2318

人間ドック・脳ドックを受診しましょう！

宇都宮市から補助が出ます☆

補助対象者	宇都宮市国民健康保険に加入しており、 <u>受診時に40～74歳の方</u> (ただし、 <u>国民健康保険税を含む市税に滞納がない方</u>)
補助金額	10,000円 (受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。) ※年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ補助となります。
申込方法	「宇都宮市国民健康保険で人間ドック(脳ドック)の補助を希望」と一言添えて、電話で直接、宇都宮市指定の健診機関(「健康づくりのしおり」や「市ホームページ」に掲載)にお申込みください。
特定健診の受診	人間ドック・脳ドックと同時に特定健診を受診する場合には、補助金額が16,339円となります。ドックを申込み時に、特定健診も同時に受診する旨を宇都宮市指定の健診機関にお伝えください。
その他	<ul style="list-style-type: none">・宇都宮市指定の健診機関以外で受診する場合、受診時までに国民健康保険の資格を喪失した場合には補助することができません。・健診費用や検査内容などは、健診機関に直接お問い合わせください。

医療機関への適正受診にご協力ください！

◎かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう！

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」とは、病気になった時の初期の医療や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師や歯科医師のことをいいます。

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」を持ち、継続して診察を受けることで、過去にかかった病気やどのような症状が出やすいかを把握してもらい、自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。また必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうこともできます。

◎重複受診は控えましょう！

重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます。重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

このような方は、今受けている治療内容を医師に伝えて話し合ってみましょう。

◎ジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と有効成分や効能がほぼ同一の薬です。新薬の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って開発されますので、新薬より価格が安く設定されておりますが、国の承認を受けており、安全性も新薬と同様に保証されています。

特別な事情による減免制度について(申請が必要です)

災害により資産に重大な損害を受けたとき、事業等の休廃止、失業等により収入が著しく減少したときなど、特別な理由により一部負担金(医療機関での窓口負担金)の支払が困難な場合は、申請により減額、免除又は一定期間支払いが猶予される場合があります。

市役所1階保険年金課A13番窓口にご相談ください。

上記に関するお問い合わせ先 ⇒ 保険年金課国保給付グループ (TEL : 028-632-2316)