

# 国保だより

第  
15  
号

平成28年9月16日 発行

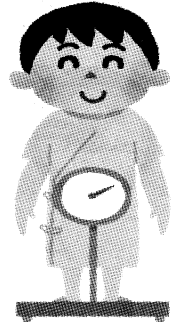
宇都宮市保健福祉部

保険年金課管理グループ

☎ 028-632-2315

## ◆「特定健診」が**無料**で受診できます！

気づかないうちに病気が進行している可能性があります。  
通院している方も、健康だと思っている方も、  
年に1度の健診で健康をチェックしましょう。

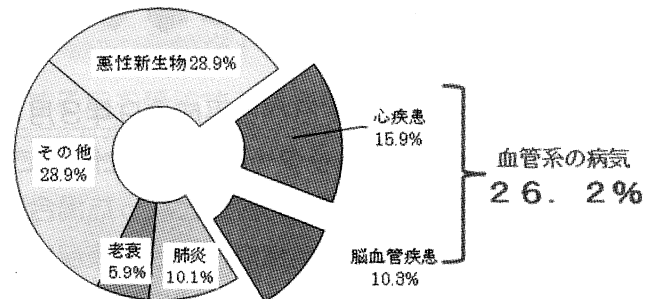


### 特定健診(特定健康診査)ってなんだろう？

40歳から75歳未満の市国民健康保険に加入されている方を対象に、メタボリックシンドローム、またはその危険があり、このままだと血管系の疾患(心疾患や脳血管疾患など)や糖尿病の合併症(腎不全や失明)など生活習慣病を発症するリスクが高い方を見つけ出す健診です。宇都宮市では、約3割の方が血管系の病気で亡くなっています。

メタボリックシンドロームの恐ろしいところは、「放置することによって、命にかかわる病気を発症する危険性があること」です。そのため、特定健診の結果、メタボリックシンドローム、またはその危険があると判定された方は、放置せずに特定保健指導(無料!)を利用しましょう！

宇都宮市の主な死因別割合(平成26年)



### 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。

#### 集団健診

保健センターや地区市民センター等の会場で、決められた日時に受診する健診です。

#### 申込方法

1 電話による予約受付「**集団健診予約センター**」 ☎ **611-1311**

受付日時 月曜日～金曜日(祝祭日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分

2 インターネットによる予約受付「**集団健診予約システム**」

受付日時 通年(24時間)

・スマートフォンからアクセスする場合

QRコード



・パソコンからアクセスする場合 宇都宮市ホームページのキーワード検索で

「**集団健診予約システム**」と入力し、入ってください。

#### 個別健診

市内の指定医療機関で受診する健診です。

#### 申込方法

市内の指定医療機関へ直接お申込みください。

※ 指定医療機関、申込先の電話番号は「健康づくりのしおり(平成28年度4月発行)」または「市のホームページ」をご覧ください。

治療のための検査では見つからない病気もあります。  
通院中の方も、特定健診を受診しましょう！

◆◆◆受診の際には、**受診券**と**被保険者証**が必要です◆◆◆

※「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

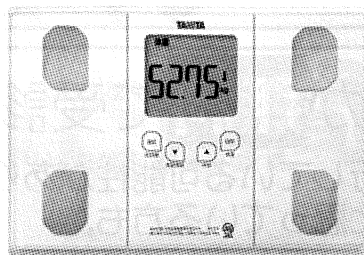
# 特定健診を受けて 健康グッズを当てよう!

今年度中に特定健診を受診される方に、健康に役立つグッズを抽選でプレゼントします♪



A賞 自転車  
(5名)

毎日の運動が楽しくなる  
おしゃれ自転車♪  
メタボ予防&体力づくりに◎



B賞 体組成計  
(15名)

乗るだけでカラダの状態を  
詳しくチェック  
健康なカラダづくりに◎



C賞 地産野菜盛り合せ  
(15名)

宇都宮で採れた新鮮な野菜♪  
たっぷり食べて  
健康的な食生活に◎

(※ 画像と実際の商品の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】

- 平成28年4月1日から平成29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・脳ドックと同時に特定健診を受診した方も含む)。  
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
  - 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
  - 平成29年3月10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11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】

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

## 【締切日】

- 平成29年3月10日(金) 当日消印有効

## 【抽選方法】

- A, B, C各賞ごとに抽選
- 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。

### \*\*\*\*\* はがきの記載内容 \*\*\*\*\*

(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)

- 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11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。)
- 住所、氏名、生年月日、電話番号、被保険者証の記号番号(8桁)
- 希望景品(A~C賞と記入するか、商品名を記入してください)
- 特定健診等についてのご要望、ご意見等

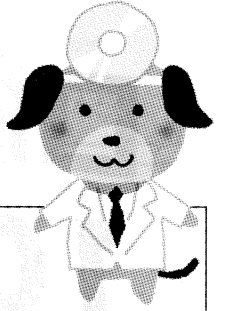
### 【あて先及びお問い合わせ先】

〒 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

補助を利用してお得に！

## 人間ドック・脳ドックを受診しましょう

人間ドック・脳ドックは、隠れた病気の早期発見，早期治療に効果的な健診です。  
 宇都宮市ではその費用の一部補助を行っていますので、  
 ぜひ補助を利用してお得にご自身の健康状態をチェックしましょう。



補助の対象者	宇都宮市国民健康保険に加入している方で、 <u>受診時に40～74歳の方</u> (国民健康保険税を含む市税を滞納していないことが条件です。)
補助の金額	<u>10,000円</u> (受診当日に病院で払う費用から、補助の金額が差し引かれます。その ため、受診後の申込みはできません。) ※年度内に人間ドック・脳ドックどちらか1回の補助となります。
申込方法	医療機関に直接お申込みいただき、「宇都宮市の国民健康保険で補助を希望」と伝えてく ださい。補助が受けられるのは、宇都宮市指定の医療機関(「健康づくりのしおり」「広 報うつのみや」「市ホームページ」に掲載)です。
特定健診との 同時受診	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、特定健診の費用に相当する 金額 <u>6,339円</u> も市が負担しますので、補助の金額が <u>16,339円</u> 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受診する医療機関にお伝えください。

## 平成28年度 糖尿病予防講座 のお知らせ

**1/7** 国民の成人のうち、  
**7人に1人** は、**糖尿病？！**  
 (平成26年度国民健康・栄養調査では、20歳以上の国民の約13%が「糖尿病が強く疑われる」結果でした)  
 糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。  
 気づかずに放置してしまうと重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

**参加  
無料**

- ◎日時 平成28年11月13日(日) 午後1時～3時30分
- ◎会場 宇都宮市保健センター(ララスクエア9階) ※無料駐車場はありません
- ◎内容 糖尿病の知識、予防のための運動の実技を専門医や運動指導員よりお伝えします。

◆講演◆  
**「もしかして私も糖尿病？  
 ～健診データの読み方～」**  
 講師：宇都宮市医師会 医師 齋藤 公司 氏

◆実技◆  
**「自宅でもできる簡単な運動！」**  
 講師：運動指導員

◎持ち物など 汗拭きタオル，飲み物を持参。  
 運動のできる服装，運動靴でお越しください。

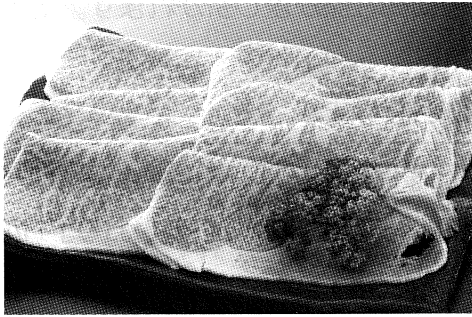
糖尿病について、あらためて正  
 しい知識を学び、日頃から予防  
 に取り組んでみませんか？

申込み・お問い合わせ  
 宇都宮市保健所 健康増進課 健康づくりグループ  
 ☎：028-626-1126 FAX：028-627-9244



宇都宮牛などが当たる♪

# 口座振替キャンペーン 10月末まで期間を延長！！



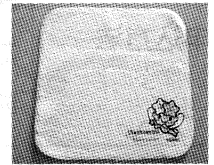
I 宇都宮牛



II 宇都宮産コシヒカリ



Utsunomiya  
Miyary since 2004



III ミヤリーグッズ1点

※写真はイメージであり、実際の商品と異なる場合があります。

第2回キャンペーン期間中（平成28年6月21日～**10月31日まで**）に国民健康保険税の口座振替を新規でお申込みいただいた方の中から、**抽選で約100名の方に、宇都宮牛など、市の特産品を進呈**します。

**この機会に、安心・便利・確実な口座振替をぜひお申込みください！！**

## 口座振替の申込方法

《保険年金課での申し込み》～簡単、便利なペイジー口座受付サービスがご利用できます。～

キャッシュカードをお持ちいただき、専用の端末機に通した後、住所、氏名、連絡先を記入していただくだけで、簡単に申し込みができます。なお、この手続きができる金融機関は、次の7つです。

足利銀行、栃木銀行、栃木信用金庫、鹿沼相互信用金庫、烏山信用金庫、中央労働金庫、ゆうちょ銀行

《金融機関での申し込み》（宇都宮市内に本・支店のある金融機関が対象です。）

通帳、通帳お届け印、保険証を口座開設店舗へご持参ください。

## 記念品の進呈方法

記念品の発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。

## ご留意事項

過去に口座振替の実績がある方・国保税に滞納がある方は対象になりません。

## お問い合わせ

宇都宮市保健福祉部保険年金課 収納グループ

☎：028-632-2324