

# 国保だより

第9号

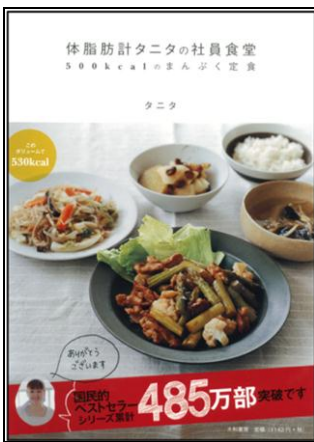
平成25年9月18日 発行  
宇都宮市保健福祉部  
保険年金課管理グループ  
☎ 028-632-2315

## ◆ 健康づくり講演会を開催します！

第1部 講演 13時30分～

『タニタの社員食堂健康セミナー』

講師 タニタの管理栄養士



おいしく食べて、  
笑って、健康に！



タニタの  
社員食堂って？

- \*体脂肪計でおなじみ「タニタ」の社員食堂
- \*1食 500kcal.前後、塩分3g 前後で野菜たっぷりの定食が「おいしくヘルシー」と大反響！
- \*レシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂」、「続・体脂肪計タニタの社員食堂」「丸の内タニタ食堂」合わせて520万部の大ベストセラーに！

タニタ流健康づくりのコツ、教えます♪

日時 平成25年11月24日(日)

開場/12:30 開演/13:20

会場 とちぎ健康の森 講堂

(宇都宮市駒生町3337-1)

定員 400名(右記申込みの先着順)

対象者 宇都宮市国民健康保険 または  
全国健康保険協会(栃木支部)  
の加入者及びそのご家族

入場料

無料

第2部 ヘルシートーク 14時40分～

一笑健康



医学博士 落語家 立川らく朝 氏  
たてかわ ちょう

### プロフィール

杏林大学医学部卒業、内科医(医学博士)として診療に当たる。学生時代からの、落語家になる夢を捨てきれず、46歳にして立川志らくに入門、50歳にして立川流家元・立川談志に認められて二つ目に昇進。落語家と医師、両方のプロであるユニークな立場を生かし、全国での講演などで活躍中

### 【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・保険証の記号番号(8桁)を書き、11月14日(木)(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へ、入場券となるはがきを後日送付いたします。

※ お申込みの先着順で受付し、定員になりしだい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。

### 【お問い合わせ・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

# ◆ 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、病気の早期発見・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】

- ・国民健康保険証
- ・特定健康診査受診券（平成25年4月下旬に送付したもの）

### 【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。

ご自身の健康チェックに  
おすすめです。  
費用は無料ですので、ぜひ  
時間を作って、受診されて  
みてはいかがでしょうか。



### 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ご希望の受診会場を選択し、下記へお申込みを！

旧宇都宮地域の会場 ⇒ 健康増進課 ☎626-1129

旧上河内地域の会場 ⇒ 上河内保健センター ☎674-8787

旧河内地域の会場 ⇒ 河内保健センター ☎673-6337

#### ②受診当日、

**保険証**  
と  
**受診券**

を持参して、  
受診会場へ  
お越しください。

### 個別健診

⇒ 市内の医療機関で受診できます。

#### ①ご希望の医療機関を選択し、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。

\*「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（☎ 626-1129）  
にお問い合わせください。

# 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(25名様)  
地産野菜の盛合せ



野菜を食べて健康生活♪

C賞(25名様)  
電子塩分計



塩分摂取量を把握して  
減塩生活♪

(※ 画像と実際の商品とに一部デザ

いますのでご了承ください。)

## 【応募資格】

- (1) 平成25年4月1日から平成26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（特定健診を兼ねて人間ドック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26年3月14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15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26年3月14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15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、保険証の記号番号（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！

人間ドック・脳ドックを受診される方には、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、国民健康保険税を含む市税に滞納がない方)
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回の補助となります。
申込方法	電話で直接、「宇都宮市国民健康保険で人間ドック等の補助を受けたい」と一言添えて、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	人間ドックを受診された方は特定健診を受診したこととなり、補助金額が15,586円となります。人間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"> <li>・宇都宮市指定の健診機関以外で受診する場合や、受診時まで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。</li> <li>・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。</li> </ul>

## ◆ 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。新薬は、開発に膨大なお金と時間がかかるため、一定期間特許で守られているので、値段が高くなっています。一方、ジェネリック医薬品は、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(厚生労働省)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。

### ● 「ジェネリック医薬品についてのお知らせ」を送付しています

調剤薬局において処方された医薬品をジェネリック医薬品に変更した場合に、月300円以上の差額が出る18歳以上の被保険者の方に対して、削減できる自己負担額についてのお知らせ(通知)を、年4回(5月、8月、11月、2月)送付しています。



〔ジェネリック医薬品についてのお知らせ(例)〕

処 方 実 績	ジェネリック医薬品に切り替えた場合に削減できる自己負担額	
医 薬 品 名	自己負担相当額	
コバシル錠4mg	1,217 円	517 円～
オメプラール錠20 20mg	1,428 円	443 円～
ベサトールSR錠200mg	716 円	407 円～
合 計	3,361 円	1,367 円～