

人間ドックと脳ドックの受診費用を補助

国保と後期高齢者医療制度加入者

申込期間 4月8日(月)～4月19日(金)

国民健康保険(国保)加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に、半日人間ドックおよび脳ドックの受診費用を補助します。

定員を超えた場合は抽選

▽定員と対象者

■国保加入者 定員は、人間ドック800人、脳ドック500人。

⑦4月末日時点で1年以上継続して国保に加入し、保険料を完納している人の40歳以上75歳未満(受診時)の人の妊娠や入院をしていない人

■後期高齢者医療制度加入者 定員は、人間ドック300人、脳ドック150人。

⑦市から被保険者証の交付を受けている人の後期高齢者医療保険料を完納している人の医療機関に入院していない人

※脳ドックについては、前年度に八幡市の脳ドック助成制度を利用した人は申し込みできません(人間ドックは、申し込み可能)。

※脳ドックに胃の検査はありません。

※定員を超えた場合は、抽選を行います。前年度に八幡市の各ドック助成制度を利用していない人を優先します。

※抽選結果は4月下旬頃に郵送にてお知らせします。

※抽選により、健診内容は希望に沿えない場合があります。

▽自己負担 受診費用の3割相当額(医療機関・男女・胃部検査方法により金額は異なります)

▽申込方法

■窓口での申し込み

国保医療課の窓口へ保険証と印かんを持参して申し込みください。

■郵送による申し込み

ハガキまたは封書に一人一枚ずつ、①住所②氏名③電話番号④性別⑤生年月日⑥年齢⑦希望の医療機関名⑧希望の健診(人間ドック・脳ドック・併用ドックのいずれか)⑨希望の胃の検査法(カメラ・バリウムのいずれか)⑩受診が決定した場合、保健指導等の活用を希望する旨の旨を記載し、受診結果の写しが医療機関から市役所にも提出される事についての同意(⑩「同意する」)を記入し、〒614-8501 国保医療課 人間ドック受付係へ郵送してください。

※電話・ホームページ上での申し込みはできませんので、ご了承ください。

▽申込期間 4月8日(月)～4月19日(金) 午前8時30分～午後5時

※4月19日(金)の消印有効。

◆受診できる医療機関(国民健康保険・後期高齢者医療共通)

医療機関名	人間ドック	脳ドック	併用ドック	胃の検査法	
				カメラ	バリウム
京都第一赤十字病院	○		○	○	○
美杉会男山病院(婦人科なし)	○			○	○
京都きづ川病院	○	○	○	○	○
蘇生会総合病院	○	○	○	○	○
大和健診センター	○	○	○	○	○
田辺中央病院	○	○	○	○	○
知音会御池クリニック	○	○	○	○	○
知音会四条烏丸クリニック	○	○	○	○	○
京都工場保健会総合健診センター	○	○	○	○	○
京都工場保健会宇治健診センター(婦人科なし)	○			○	○
京都市立病院	○	○	○	○	○
美杉会健診センター(婦人科なし)	○			○	○
京都予防医学センター	○	○	○	○	○
くずは画像診断クリニック(婦人科なし)	○	○	○		○
京都岡本記念病院	○	○	○	○	○
創健会西村診療所	○	○	○	○	○
武田病院健診センター	○	○	○	○	○
山科武田ラクト健診センター	○	○	○	○	○
宇治武田病院健診センター	○	○	○	○	○
医仁会	○			○	○
武田総合病院健康管理センター	○			○	○

※併用ドックとは、人間ドックと脳ドックの両方をいいます(抽選結果により、どちらか一方の当選となる場合があります)。

※標準的な検査項目や費用等、詳細は市ホームページ(4月8日掲載予定)をご覧ください。

自己負担額の参考	
人間ドック 男性	12,000円前後
人間ドック 女性(婦人科あり)	13,000円前後
脳ドック	12,000円前後
併用ドック 男性	22,000円前後
併用ドック 女性(婦人科あり)	23,000円前後



「運動普及講座」で近所さんと運動に取り組んでみませんか?

内容 最初の4回は市職員と一緒に体力測定やDVDの体操を行います。5回目以降は、参加グループでDVDを見ながら取り組んでいただきます。※参加無料。

募集条件 ①65歳以上の市民で構成されたグループ(5人以上) ②週1回以上、同じ会場・曜日・時間で市のDVD体操に取り組むことが出来る ③DVDの再生機器を用意できる

提供品 DVD、運動マニュアル、筋トレ用ゴムバンド(人数分) ※無料。

定員 100人(年間)

実施期間 4月～2020年3月(お申込みは2020年2月末まで)

申込書に記入し、直接またはFAXで健康推進課(☎983-1116、FAX983-7988)へ

高額医療・高額介護合算制度

国民健康保険(国保)または後期高齢者医療制度の被保険者が、対象期間(平成29年8月1日～30年7月31日)に支払った健康保険と介護保険の自己負担額を合算して、表の基準額を500円以上超えた場合、その超えた金額を支給します。

※医療と介護の両方の自己負担がある世帯が対象です。入院時の食事代や保険がきかない差額ベッド料、各種文書料などは対象になりません。

対象期間中に他市町村から転入した人や、他の健康保険等に加入していた場合は、その自己負担額も合算できます。詳しくは平成30年7月31日時点に加入していた健康保険の窓口へお問い合わせください。

対象期間中に市の国保に継続して加入していた人には、3月下旬から順次、支給のお知らせを送付していますので、申請してください。

後期高齢者医療制度に加入していた

人には、5月下旬に支給のお知らせを送付する予定ですので、申請してください。

◆70歳未満

所得金額(※)	限度額
901万円を超える	212万円
600万円を超え901万円以下	141万円
210万円を超え600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
市民税非課税世帯	34万円

※所得金額=総所得金額等から基礎控除(33万円)を引いたもの。

◆70歳以上

所得区分	限度額
現役並み所得者	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ(※1)	31万円
低所得Ⅰ(※2)	19万円(※3)

※1 市民税の非課税世帯で、低所得Ⅰ以外の人

※2 市民税の非課税世帯で、所得が一定以下(年金所得80万円以下)の人

※3 低所得Ⅰ区分で介護サービス利用者が複数いる世帯は、限度額が異なります。

問国保医療課国保係(☎983-2962)、医療係(☎983-2976)

健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板

【運動の効果は「奇跡の薬」】

医師であり、科学雑誌の編集者であるニコラス・ピムロット博士は、運動は多くの疾患のリスクを遠ざける「奇跡の薬である」と言います。また、多くの研究により運動の寿命延伸効果は検証され、健康づくりには運動が必要であることは広く知られているでしょう。しかし、筑波大学

の久野譜也教授らによると、運動の習慣が充足している人は全体の約30%であることが報告されています。

【運動が続かない理由は何?】

その疑問に答えてくれる研究者がいます。ウェイン州立大学(米)のプロチャスカ教授です。プロチャスカ教授らは、健康行動には6つの段階(無関心期・関心期・準備期・実行期・維持期・終了期)があり、それぞれの段階を超えるには、本人の努力と周囲の支援が必要であることを報告しています。しかし、せっかく上った行動変容ステージも、どの段階からでも容易に脱落すると言わ

れています。

【運動を続けるコツはグループ?】

運動を継続する条件について研究しているのが、山梨県立大学の村松輝美教授です。村松教授らは「地域で運動を継続するには、仲間同士の交流や専門家のサポートなど、社会的サポートが重要である」と伝えています。つまり、1人で取り組むのではなく、何人かのグループで取り組むことが運動を続けるためのコツなのです。

【健康であるために、あなた自身にできることは?】

本市では、このグループで運動

に取り組むことをサポートするため、DVDを見ながら運動に取り組む「運動普及講座」に参加するグループを募集しています(応募の詳細は、上記をご覧ください)。本事業に応募いただくと、運動に必要なDVDや筋トレ用のゴムバンドを無料でご利用いただけます。また市の保健師などの職員が軌道に乗るまでの4回をサポートします。本事業を活用して、皆さんも「自分たちの運動教室」をつくってみませんか?

*

問健康推進課(☎983-1116)