

# ヘルスアップ通信

健康だより

No.4

平成30年9月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部  
健康推進課

〒185-0024

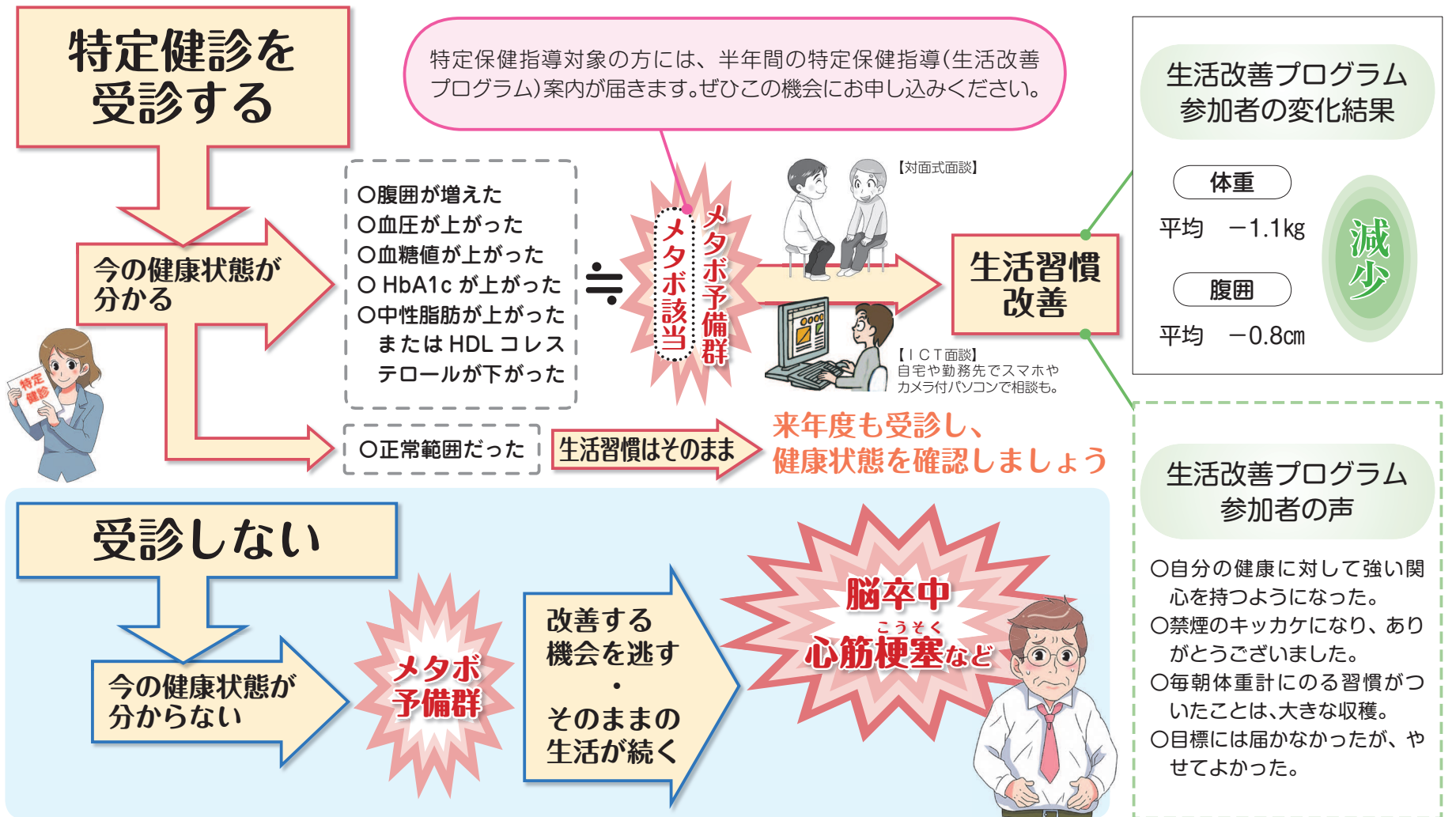
国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

市の国民健康保険加入で40歳以上の方へ

特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう

健康状態を表す特定健診受診結果は、日頃の生活を振り返るきっかけになります。特定保健指導の対象になった方や、対象にならない方でも健康相談を希望する場合は、個別栄養相談などを利用して、生活改善に役立ててください。



## 無料で受診できます

健診で今の健康状態が分かります。現在の生活を維持すればよいのか、改善したほうがよいのか把握できます。年に1回の習慣にしてください。

### 国民健康保険加入の40歳～65歳の方

#### ■案内の郵送時期

4月上旬に案内を郵送しています。同封の「平成30年度特定健診申し込み用紙」で、申し込みください。定員に達した場合は、受け付けを終了します。

●申込期限＝12月14日（金）消印有効

平成30年度 特定健診申込用紙  
※40～65歳用 下記にご記入ください

氏名	ふりがな	氏名	男・女	
生年月日	昭和	年	月 日	
年齢	歳 (40～65歳対象)			
住所	国分寺市			
日中連絡が取れる電話番号	( ) ( ) ( )			
都合の悪い曜日等	受診できない①月や②曜日がある場合のみ〔 〕内に×印を記入してください(特にない場合は未記入)			
	①	〔 〕 10月	〔 〕 11月	〔 〕 12月
		〔 〕 1月	〔 〕 2月	
②	〔 〕 月曜日	〔 〕 水曜日	〔 〕 金曜日	

#### ■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に、日程通知・受診票・問診票等を郵送します。

#### ■受診日時

- 月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)
- 受付時間＝午後0時30分～1時30分
- 所要時間＝約2時間

#### ■受診期限

平成31年2月27日（水）

#### ■受診会場

国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)

#### ■申し込み用紙を紛失された場合

左の申込用紙に記入し、ハガキに貼り付けるか、封筒に入れ、郵送または直接健康推進課へ

### 国民健康保険加入の66歳以上・後期高齢者医療制度加入の方

#### ■受診票の郵送時期・受診期限

対象者に誕生月ごとに年3回に分けて受診票を郵送しています。

誕生月	受診票郵送時期	受診期限
4～7月	5月上旬発送済	10月31日（水）
8～11月	7月上旬発送済	12月28日（金）
12～3月	9月上旬	平成31年2月28日（木）

#### ■受診場所

本市・国立市・小平市内の実施医療機関  
※実施医療機関名簿を受診票に同封します  
※医療機関により事前予約が必要な場合があります

#### ■受診票を紛失された場合

下記①～⑥を明記し、受診票郵送用切手(⑥を希望する方は92円切手、希望しない方は82円切手)を同封のうえ健康推進課(上記の発行元)へ郵送

- ①特定健診または後期高齢者医療健診 受診票再発行希望
- ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢)
- ④住所 ⑤日中連絡のつく電話番号
- ⑥実施医療機関または受診方法が分からない方は「実施医療機関名簿・パンフレット希望」(希望しない方は⑥は記入不要)

※受診票は、事前に電話のうえ、健康推進課での受け取りもできます。

- 特定健診は平成30年4月1日から受診日時時点で国民健康保険に加入している方が対象です
- 4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、特定健診と同じ検査項目の健康診査が受診できます。申し込みが必要ですので、健康推進課へお問い合わせください
- 年齢は平成31年3月31日時点での年齢です
- 生活保護世帯で健康診査を希望する40歳以上の方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へ申し込みください

若年層からの生活習慣病予防や健康意識の向上を目的に、若年層健診(25歳～29歳)、30歳代健診を実施しています。若いうちからの健康管理は重要です。ぜひ受診ください。

# 生活習慣病予防はなぜ必要

国民健康保険における平成28年4月～平成29年3月診療分の医療費総額6,981,955,730円（歯科を除く）のうち、全体の4割弱をがん・高血圧・糖尿病といった生活習慣病（偏った食生活・運動不足・睡眠不足・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れやストレスが発症に大きくかかわっている疾患）が占めています。

生活習慣病は、正しい生活習慣によって予防することが可能であり、たとえ発症しても軽症のうちに治療を受け、生活習慣を改善することで進行を食

い止めることができます。一方、重症化すると寝たきりや認知症、人工透析を引き起こし、生活の質の低下につながるうえ、通院にかかる負担も増します。

各種健康診査（特定健診・がん検診）は、皆さんの心身の健康の保持、疾病の早期発見と予防を目的に行っています。特に特定健診は、高血圧や糖尿病などの発症リスクを高めるといわれる内臓脂肪の蓄積を把握することで、これらの疾患を予防することを目的に行っています。限りある医療費を適正に使用するため、特定健診・特定保健指導を活用し、健康管理に努めましょう。

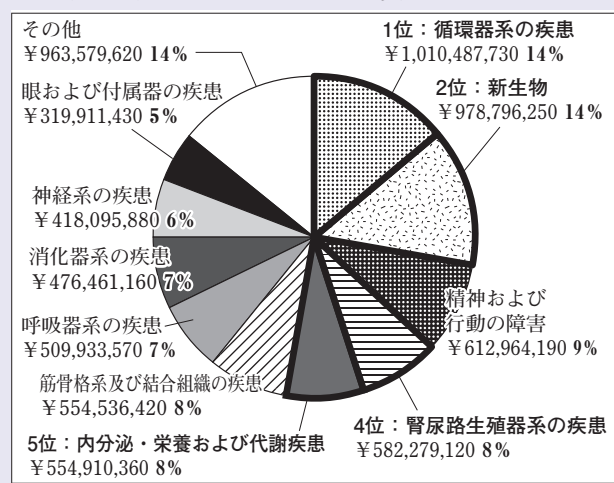
〈問い合わせ先＝保険年金課〉 ☎(042)325-0111  
国民健康保険に関すること(内314)  
高齢者医療に関すること(内319)

表1. 国分寺市国民健康保険における医療費の内訳（H28. 4～H29. 3 診療分）

順位	疾病項目（大分類）	医療費（円）
1	循環器系の疾患（高血圧・脳梗塞・虚血性心疾患など）	¥1,010,487,730
2	新生物※1	¥978,796,250
3	精神及び行動の障害	¥612,964,190
4	腎尿路生殖器系の疾患（腎不全等）※2	¥582,279,120
5	内分泌、栄養及び代謝疾患（糖尿病・脂質異常症など）	¥554,910,360
6	筋骨格系及び結合組織の疾患	¥554,536,420
7	呼吸器系の疾患	¥509,933,570
8	消化器系の疾患	¥476,461,160
9	神経系の疾患	¥418,095,880
10	眼及び付属器の疾患	¥319,911,430
—	その他	¥963,579,620
合計		¥6,981,955,730

※1 新生物のうち、悪性新生物（がん）の医療費：¥689,835,130（70.5%）  
※2 腎尿路生殖器系の疾患のうち、糖尿病性腎症による人工透析にかかる医療費：¥345,475,150（59.3%）

図 市国民健康保険における医療費割合



# 医療機関は正しくかかりましょう

限りある医療費を適正に使うためには、特定健診・保健指導を受けて健康管理に努めるだけでなく、医療機関への受診のしかたも大切です。次のような受診は避けましょう。

## はしご受診

患者の独断で同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます（紹介状による転院やセカンドオピニオン（※）を除く）。

医療費の増加につながるだけでなく、検査や処方薬の重複を招き、かえって健康を害することがあります。やむを得ず他の医療機関を受診する場合は、お薬手帳などを活用し、治療中の病気や服薬中の薬の情報提供を医療機関にするようにしましょう。

（※）患者自身が納得のいく治療法を選択できるよう、治療の進行状況、次の段階の治療選択などについて、違う医療機関の医師に「第二の意見」を求めること。

現担当医に紹介状や検査データを準備してもらったうえで受けるもの。

## コンビニ受診

緊急受診の必要がないにもかかわらず、外来診療をしていない休日や夜間の時間帯に医療機関を受診することをいいます。

休日・夜間は医療機関に支払われる医療費も高く設定されているため、医療費の高騰を招きます。休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものですが、コンビニ受診の増加により、本来医療を必要としている救急患者が適切な医療を受けられないといった事態を引き起こします。緊急でない限りは外来診療の時間内に受診するようにしましょう。急いで受診したほうがよいか判断に迷うときは、下記のサービスをご活用ください。

# 東京都の医療機関情報サービス

→健康推進課 ☎(042)321-1801

## ■東京都医療機関案内サービス（ひまわり）

お近くの医療機関を電話とインターネットで案内します。  
☎(03) 5272-0303 FAX (03) 5285-8080（聴覚障害者向け専用）  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



## ■東京都子ども医療ガイド

小さな子どもの病気・ケガへの対処法などを知ることができるホームページです。  
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>



## ■東京消防庁救急相談センター

☎ #7119（携帯電話・PHS・プッシュ回線から）  
☎ (042) 521-2323（ダイヤル回線から）



## ■国分寺消防署

☎ (042) 323-0119



24時間  
いつでも  
利用できます

急な病気やけがの場合にご活用ください。

# 予防接種・子育て応援ナビ ぶんぶんロケット（登録無料）

お子さま一人ひとりに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成します

『予防接種・子育て応援ナビ ぶんぶんロケット』は、国分寺市の予防接種をはじめ、子育てに役立つイベント・講座・施設案内等の情報を提供するサービスです。予防接種スケジュールについては、お子さまに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料（通信費用は利用者負担）ですので、ぜひご活用ください。

スマートフォン、携帯電話、パソコンからご利用いただけます。

予防接種をお受けになる際は、当日のお子さまの体調などを考慮していただき、母子健康手帳をお持ちのうえ、かかりつけ医の判断で接種してください。  
→健康推進課 ☎042(321)1801



登録  
(生年月日などを入力)

予防接種の  
スケジュールが  
自動で作成されます

接種の前に  
メールでお知らせします



<http://kokubunji.city-hc.jp/>  
ケータイからアクセス

登録にはお子様の生年月日、ニックネーム等で簡単にご登録いただけます。個人が特定されるような情報(実名等)は必要ございません。