

健診はお済みですか？

特定健診 ～受診は10月31日(火)まで～

問い合わせ 健康課予防係(保健福祉センター内)☎内線76207
 特定健診は、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に着目した健診です。メタボリックシンドロームは、心臓病や脳卒中などの命に関わる深刻な病気の一因といわれています。生活習慣病を防ぐため、年に1度、各実施医療機関で受診しましょう。

対象 40歳から74歳までの国民健康保険加入者
 ※本年度中の人間ドック受診者は対象外です

受診期限 10月31日(火)

特定保健指導 特定健診の結果から、生活習慣病の発症や進行の予防などを目的として、改善が必要な人に特定保健指導「減る脂い(ヘルシー)教室」への参加をお知らせしています。利用券が届いた人は、ぜひ参加してください。

人間ドック助成 ～申請は10月31日(火)まで～

問い合わせ 市民課国保年金係☎内線3134

本年度中に人間ドック受診予定の人は必ず申請してください。

対象 35歳から74歳までの国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者

助成額

○国民健康保険加入者/検診費用の3分の2の金額(上限25,000円)

○後期高齢者医療保険加入者/20,000円

必要なもの 被保険者証、印鑑

※国民健康保険税、後期高齢者医療保険料に未納がある人は申請できません

申し込み 10月31日(火)までに市民課国保年金係、または白沢・利根支所生活係へ

平成26年度特定健診の有無と生活習慣病治療費

	0	10,000円	20,000円	30,000円
健診未受診者の生活習慣病治療費			27,867円	
健診受診者の生活習慣病治療費	10,169円			

沼田市国民健康保険保健事業計画(データヘルス計画)より

特定健診未受診者の1人当たり医療費は、特定健診受診者より17,698円も高くなっています。生活習慣病を防ぐためにも健康診査を必ず受診しましょう。



病気の予防や早期治療に取り組むことは、健康に生活するために必要であると同時に、医療費増加を抑制するためにも重要です。特に気を付けたいのは乱れた食生活や運動不足、喫煙、飲酒などによって引き起こされる生活習慣病です。生活習慣病に関連する病気は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病

ジワリ 生活習慣病

高血圧、脂質異常症、肥満などが挙げられます。生活習慣病の恐ろしいところは自覚症状がなく、知らず知らずのうちに病気が進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えるところです。生活習慣病に気付かず、適切な治療をしないまま放置してしまい重症化すると、長期にわたる治療が必要となり、医療費の負担が大きくなります。

生活習慣病は、日頃の生活習慣の積み重ねによって少しずつ進行していきます。健康を守るために、日頃からバランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠、肥満の解消などを心掛け、生活習慣を見直してみよう。また、健康診断や各種検診を積極的に利用して健康管理に努めよう。

甘く見ていませんか糖尿病

厚生労働省が発表した2016年の国民健康・栄養調査によると、血液検査の結果から糖尿病が強く疑われる20歳以上の人が約1千万人、糖尿病の可能性を否定できない「予備軍」が1千万人と推計されています。糖尿病の約9割を占める2型糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)を調整するインスリンの分泌量が低下したり働きが悪くなることで血糖値が高くなる病気です。重症化すると失明に至る「網膜症」、手足のしびれや痛みから始まり神経がまひする「神経障害」、腎臓の働きが損なわれる「腎症」などの合併症を引き起こします。腎症が進行すると不要な物質や水分を尿として排出できなくなる「腎不全」となり、透析治療が始まります。透析治療には、週に2〜3回の通院が必要で、医療費も月に約30〜50万円と高額になり、生活の質も著しく低下します。本人が気付かないうちに進行する重症化を防ぐためには、早めの診断と適切な治療、生活習慣の改善が欠かせません。まずは、健診にお出掛けください。

表1 初診・再診料と診療時間外などに加算される医療費

診療時間内	診療時間外はいずれかを加算			
	時間外	休日加算	深夜加算	
	平日 午前6時～8時 午後6時～10時 土曜日 正午～午後10時	日曜日・祝日 午前6時～午後10時	午後10時～午前6時	
初診料	2,820円	850円	2,500円	4,800円
再診料	720円	650円	1,900円	4,200円

※医療機関によって異なる場合があります

●**同じ病気で複数の医療機関を受診していませんか**
 自身の判断で複数の医療機関を転々とする「はしご受診」は医療機関ごとに初診料が発生します。また、重複する検査や投薬などにより体に負担がかかります。今、受けている治療に不安がある場合は、まず主治医に相談してみましょう。

●**急病以外で休日・夜間に医療機関を受診していませんか**
 休日や夜間に医療機関へ支払う医療費は、表1のように高く設定されていますので、窓口で

●**かかりつけ医をお持ちですか**
 日頃から、健康状態や病歴を把握しているかかりつけ医があれば、そのときの症状にあった指示や助言を受けられます。また、必要に応じて他の病院や専門医を紹介し、早期に適切な治療を進めることができます。紹介状なしで大病院を受診した場合、診察料とは別料金を負担しなければならぬ場合もある場合がございます。ご注意ください。

●**ジェネリック医薬品をご利用ください**
 ジェネリック医薬品(後発医薬品)への切り替えも、比較的

ジェネリック医薬品は、特許期間を満了した先発医薬品と同じ有効成分を使って製造された薬のことで、研究開発費用などが安価で済むために割安で販売されています。複数の医薬品を服用するときや長期間にわたって医薬品を使用するときなどは、先発医薬品を使用した場合と比べ医薬品の費用が安く済みます。ジェネリック医薬品は、医師の処方箋が必要で症状などによっては使用できない場合もありますので、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

高度化する医療技術と高額な医薬品の登場により、医療費は年々押し上げられています。本市国民健康保険の一人当たり医療費も、平成25年度の28万4442円から、平成27年度には31万8566円となり、およそ12・0%も上昇しています。健康な毎日を過ごしていただくために、また、万一、病気やケガをしたときに、安心して治療を受けられる医療保険制度を維持していくために、日頃から心掛けていただきたいポイントを一緒に考えてみましょう。

●**医療機関への受診は**
 医療機関を受診する際に次のような受診をしないか、この機会に一度、見直してみよう。

●**医療機関を高額に**
 負担が高額になります。●**医薬品をもらい過ぎていませんか**
 医薬品の重複や飲み合わせによるトラブルなどを未然に防ぐことができます。医薬品が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

●**ジェネリック医薬品希望カード**
 ジェネリック医薬品は、特許期間を満了した先発医薬品と同じ有効成分を使って製造された薬のことで、研究開発費用などが安価で済むために割安で販売されています。複数の医薬品を服用するときや長期間にわたって医薬品を使用するときなどは、先発医薬品を使用した場合と比べ医薬品の費用が安く済みます。ジェネリック医薬品は、医師の処方箋が必要で症状などによっては使用できない場合もありますので、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



市では、医療機関に提示するジェネリック医薬品希望カードを配布しています。ぜひご活用ください。

年金の窓口からお知らせ



扶養親族等申告書は提出しましたか？
 老齢年金は所得税法により課税対象となります。支払われる年金から控除を行い、残りの年金から所得税が差し引かれます。老齢厚生年金や老齢基礎年金受給者は、9月上旬に日本年金機構から送られている「扶養親族等申告書」に、必要事項を記入して、必ず提出してください。扶養親族等申告書が送られる受給者は、次のとおりです。
 ■65歳以上で158万円以上の年金を受けている人
 ■65歳未満で108万円以上の年金を受けている人
 ※申告書を提出しないと、扶養控除などの控除が受けられず、税金が多く徴収されてしまうことがあります。
問い合わせ 渋川年金事務所 客線相談室 ☎0279-221613へ