

成人健(検)診

令和6年度 申込締切4月12日(金) 消印有効。 申込方法について、24・25ページを必ずお読みください。

※令和6年度から特定健診は、全対象者が自己負担無料となります。

※令和6年度から胃がん検診は、対象者・検診内容等が変更となります。

健(検)診名	対象者		内 容	自己負担金 ※4	実施場所・実施期間	
					指定医療機関・巡回	役場・人権センター
特定健診	①40歳以上の精華町国民健康保険被保険者 ※2 ②後期高齢者医療制度被保険者 ③40歳以上の生活保護受給者		問診・身体計測・尿検査・ 血圧測定・血液検査・ 心電図・診察・ 眼底(必要者)	無 料	指定医療機関 (P22◆表1. 2) 6月1日～9月末(予定)	
大腸がん検診	40歳以上 (S60.3.31以前生)		問診・便の潜血反応	200円	巡回 5月下旬～6月上旬のうち 3日間程度	
肺がん検診 (結核健診含む) ※1	40歳以上 (S60.3.31以前生)		問診・胸のレントゲン ----- 喀痰検査(必要者・希望者)	無 料 ----- 1,000円	※同時受診可能です	役場・人権センター 5月下旬～6月上旬 ※同時受診可能です
肝炎ウイルス 検 診	40歳 (S59.4.1～S60.3.31生) ※3		問診・血液検査	無 料		
前立腺がん検診	50歳以上 (S50.3.31以前生)	(2年に1回の受診) 令和6年12月31日時点 で偶数年齢の男性	問診・血液検査	300円		
胃 がん 検 診	50歳以上 (S50.3.31以前生)	(2年に1回の受診) 令和6年12月31日 時点で偶数年齢の方 ※ただしバリウムに ついては令和6年度 のみ40歳代全員 が対象となります	いずれかを選択	問診・胃部X線検査 (バリウム)	1,000円	
				問診・胃内視鏡検査 (胃カメラ)	3,000円	指定医療機関 (P23◆表3) 7月～12月(予定)

健(検)診名	対象者		内 容	自己負担金 ※4	実施場所・実施期間		
					指定医療機関・巡回	役場・人権センター	
骨密度測定	40歳以上(年度末時点)の女性の方で 5歳刻み		問診・超音波検査・ 結果説明	400円	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border-bottom: 1px solid black; border-right: 1px solid black;"></div> <div style="width: 45%; border-bottom: 1px solid black; border-left: 1px solid black;"></div> </div>		
乳がん検診	40歳以上 (S60.3.31以前生)	(2年に1回の受診) 令和6年12月31日時点 で偶数年齢の女性	問診 マンモグラフィ 40歳代：2方向撮影 50歳以上：1方向撮影	40歳代の方 1,500円 50歳以上の方 1,000円			指定医療機関 (P23◆表1) 5月～令和7年1月31日
子宮頸がん検診	20歳以上 (H17.3.31以前生)	(2年に1回の受診) 令和6年12月31日時点 で偶数年齢の女性	問診・子宮頸部細胞診・ 内診	700円			指定医療機関 (P23◆表2) 5月～令和7年1月31日
人間ドック 脳ドック	30歳以上 (H6.3.31 以前生)		31ページ参照 (特定健診との重複受診はできません) 後期高齢者医療制度被保険者及び令和7年3月31日時点で75歳に達する方は 人間ドックのみの補助となります。「申込書」による申込 ※31ページ				

健(検)診日程等が変更となる場合がありますのでご了承ください。申込方法についてはP24・25へ！

◆特定健診・肝炎ウイルス検査は、対象者全員に案内が届きます。

◆骨密度測定の申込方法は、広報等でお知らせします。

※1 65歳以上の方は感染症法により、必ず年1回結核の定期健康診断を受診してください。(無料)

※2 被保険者の資格を喪失された方は、特定健診を受診できません。また、資格喪失後に受診された場合は受診費用の返納を求めます。

※3 昭和59年3月31日以前生まれの方で受診したことのない方はご相談ください。

※4 **がん検診無料対象者：生活保護世帯及び70歳以上 (S30.3.31 以前生) の方**

☆やむをえない事情により一部内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

— <受診できない方>気になる症状のある方は、検診を待たず早めに医療機関で診察を受けて下さい。 —

- ・ **胃がん検診**：妊娠中の方、誤嚥しやすい方、過去にバリウムでアレルギー症状があった方、(バリウム) 消化管疾患の治療中の方
- ・ **胃がん検診**：P25の対象者条件を必ずご確認ください。
(胃カメラ)
- ・ **大腸がん検診**：生理中の方
- ・ **肺がん検診**：妊娠中の方、過去6か月以内に血痰のあった方
- ・ **乳がん検診**：乳房形成術・豊胸術をした方、妊娠中の方、ペースメーカーを挿入している方、胸部の皮下に医療用具を埋め込んでいる方
※授乳中または卒乳後間もない方はご相談ください。
- ・ **子宮頸がん検診**：子宮全摘手術を受けた方、月経中の方

※問診の内容により、上記以外でも受診をお断りすることがあります。

令和6年度特定健診実施医療機関一覧

・特定健診のご案内、受診券は令和6年4月1日時点の対象の方(精華町国民健康保険加入者、後期高齢者医療の被保険者、生活保護受給者)全員に送付します。

木津川市、和束町、笠置町、南山城村の特定健診指定医療機関で受診できます。

◆表1 精華町 特定健診指定医療機関

(前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診の指定医療機関での実施はありません)

◆表2 木津川市木津地区 特定健診指定医療機関

医療機関名	住所	曜日・時間 ※祝日は除く
おく内科医院 ☎72-7023	桜が丘三丁目2-1 エスペローマ高の原 ウエスト1番館1F	月~土 9:00~12:00(木は除く) 月~金 16:30~19:00(火・水は除く)
岸田内科医院 ☎95-1771	精華台二丁目17-10	月~土 9:00~12:00 月~金 16:00~19:00(水・木は除く)
コマダ診療所 ☎93-1787	菱田宮川原10	月~土 9:00~12:00 月~金 18:00~19:45(火・水は除く)
島谷クリニック ☎66-1850	桜が丘四丁目25-4	月~土 9:00~12:00(木は除く) 月・金 17:00~19:00(火水木は除く)
下里医院 ☎72-1212	山田下川原22-2	月~土 9:00~11:30(木は除く) 水・金 17:00~19:30
たけうちファミリークリニック ☎95-2020	狛田二丁目5-5 (令和6年4月開院予定)	月~土 9:00~12:00 月~金 15:00~18:00(水は除く)
平田内科医院 ☎95-3400	光台七丁目14-3	月~土 9:00~12:00(水は除く) 月 17:00~19:00
藤木医院 ☎94-2006	祝園西一丁目24-15	月~土 9:00~11:00(木は除く) 月・火・金 16:00~17:00
古田診療所 ☎93-2216	祝園門田8	月~土 8:45~12:00 月~金 14:00~15:30(水は除く)
村西循環器クリニック ☎74-8133	狛田一丁目13-16 (令和6年4月開院予定)	月~土 9:00~12:00(木は除く) 月~金 16:00~18:00(木は除く)
山田内科クリニック ☎98-3660	精華台二丁目10-94	月~金 9:00~11:00 月~金 16:30~18:00(水は除く)
芳川医院 ☎71-0014	桜が丘三丁目24-7	月~土 8:30~11:30 月~金 15:30~18:30(木は除く)

医療機関名	電話番号
あさの内科クリニック 木津川台7-1-3	73-5888
飯田医院 木津瓦谷56	72-0055
いさじ医院 木津西小林10-1	75-2153
小堤医院 州見台3-8-5	73-2554
河村医院 相楽台2-2-15	72-0130
くろだクリニック 城山台7-43-3	73-0255
小出医院 兜台7-5-9	72-9090
たけもとクリニック 梅見台1-1-1 フォレストモール木津川	75-1122
つじのうえクリニック 州見台7-1-14	73-9293
とうじ診療所 相楽大徳55-4	73-3895

医療機関名	電話番号
中島整形外科 吐師南中条5-1	71-4343
錦見医院 相楽台9-3-7	72-5860
華クリニック 兜台4-3-9	72-2747 (女性のみ可)
藤川医院 相楽川ノ尻81-1	72-5811
ふるかわ医院 吐師宮ノ前15-18	75-2650
松尾クリニック 州見台5-21-4	75-2259
松森内科医院 木津川原田27-3	73-0669
もろいクリニック 城山台7-43-3	66-1814
山下医院 相楽高下46	72-7650

※木津川市(加茂地区・山城地区)和束町、笠置町、南山城村の指定医療機関でも受診できます。

指定医療機関については健康推進課までお問い合わせ下さい。

※指定医療機関や診療時間等が変更する場合があります。医療機関までお問い合わせ下さい。

乳・子宮がん検診実施医療機関

◆表1 乳がん検診指定医療機関

医療機関名	電話番号
学研都市病院 精華台七丁目4-1	98-2123
学研奈良乳腺クリニック 奈良市右京一丁目4 サンタウンプラザひまわり館3階	(0742) 72-2703
京都田辺中央病院 健康管理センター 京田辺市田辺中央六丁目1-6	63-1116
登美ヶ丘画像診断クリニック 奈良市中登美ヶ丘6丁目3番3号 リコラス登美ヶ丘A棟	(0742) 52-6221

◆表2 子宮頸がん検診指定医療機関

医療機関名	電話番号
下里医院 山田下川原22-2	72-1212
いわたレディースクリニック 木津川市相楽台1-1-1 イオン高の原3F	39-3999
華クリニック 木津川市兜台4-3-9	72-2747
えくにレディスクリニック 京田辺市同志社山手1-1-1 フォレストモール京田辺内	66-4549
井出産婦人科 京田辺市東西神屋43	65-4433
こじまレディースクリニック 京田辺市山手東1丁目2番6	64-3365
京都田辺中央病院 健康管理センター 京田辺市田辺中央六丁目1-6	63-1116

胃がん検診内視鏡検査(胃カメラ)実施医療機関

◆表3 胃がん検診(胃内視鏡検査)指定医療機関

医療機関名	電話番号
岡田医院 木津川市山城町綺田神ノ木86	86-3036
くろだクリニック 木津川市城山台7-43-3	73-0255

※その他、京都府内の子宮頸がん検診指定医療機関でも受診できます。
ご希望の方は健康推進課へ必ずお問合せ下さい。

※その他、京都府内の胃内視鏡検査指定医療機関でも受診できます。

健康メモ

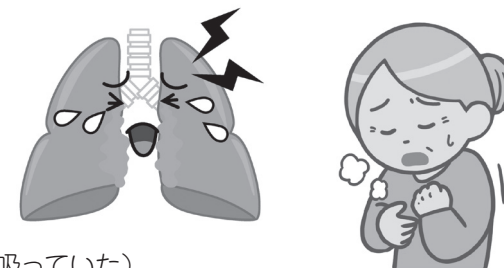
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は(肺)の生活習慣病です。

COPDは肺の生活習慣病です。最大の原因は喫煙です。

又、受動喫煙もたいへん危険です。COPDは、咳、痰、息切れなどのありふれた症状で始まり、異常を感じたときには、重症になってしまっていることが多いので、できるだけ早く、正しい診断・治療を受けることが、何より重要です。

〈こんな方は、要注意〉

- 坂道や階段の上り下りで、息切れするようになった。
- 咳や痰が多く、なかなか治らない。
- タバコを吸っている(吸っていた)。



がん検診申込方法

※乳がん・子宮頸がん検診の70歳未満の方のお申込みは不要です
 ※特定健診・肝炎ウイルス検診は対象者全員に案内が届きます。

令和6年度の申込締切は、令和6年4月12日(金) 消印有効

① 電子申込する場合

・右の二次元コードをスマホ等で読み込んでお申込ください。

※胃内視鏡検査は窓口またはハガキでお申込ください。



検診申込フォーム

② ハガキで申込む場合 (P25)

・検診申込書に必要事項をご記入のうえご提出ください。
 ・郵送、または窓口へご提出ください。

➡ 検診前までに受診票等必要書類を送付します。

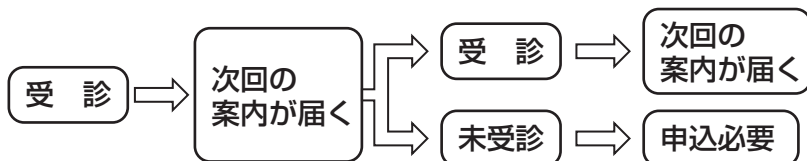
個人情報について

個人情報は、法令や条例より保護されています。
 ご提供いただいた個人情報は、受診予定の医療機関や検査機関にお知らせします。
 また、ショートメール等受診勧奨に活用します。

検診結果やその後の精密検査結果は、今後の検診精度向上対策のための研究等、事業の充実に役立てるために活用することがあります。あらかじめご了承ください。

がん検診登録制度について

受診されると、次回がん検診の際に個人通知でご案内が届く制度です。



がん検診を未受診の場合は、次回検診受診に際して申込が必要となります。

がんの早期発見には、毎年、または2年に1度の決まった受診間隔で受診することが大切です。忘れずに受診してください。

記入見本

記入日：XX年XX月XX日

検診申込書			
ふりがな	せいか はなこ		
氏名	精華 花子	生年月日	XX年 X月X日
住所	〒619-0285 精華町 南稲八妻北尻70番地		
電話番号	(090)XXXX-XXXX		
↓希望する検診に○を付けてください			
→ ご 申 込 ま す の 方 に は ○ を 付 け て く だ さ い	<input type="checkbox"/>	胃部X線検査 (バリウム)	
	<input type="checkbox"/>	胃内視鏡検査 (カメラ)	
	<input checked="" type="checkbox"/>	胃内視鏡検査ご希望の方は対象者条件をご確認のうえ以下へ✓をお願いします↓ 私は胃内視鏡検査の対象者条件を全て満たしています	
	<input type="checkbox"/>	大腸がん検診	
	<input type="checkbox"/>	肺がん・結核検診	
		前立腺がん検診	
		乳がん検診 (70歳未満は申込不要)	
		子宮頸がん検診 (70歳未満は申込不要)	
備考			

※対象者詳細等はP20・21をご確認のうえお申込ください。
 ※申込されても対象外の場合、案内は送付しません。

携帯等連絡がとれる番号をご記入ください。

P25の「胃内視鏡検査対象者条件」が満たされていない場合やチェックがない場合は受けられません。

70歳未満は対象者に直接受診券が送付されます。

検診申込書

必要事項を記入後、線で切り投函または窓口へご持参ください

〈切り取り線〉

記入日： 年 月 日

検診申込書

ふりがな		生年 月日	年 月 日
氏名			
住所	〒 ー 精華町		
電話番号	() ー		
↓希望する検診に○を付けてください			
→ ご 希 望 の 検 診 は こ こ に ○ を 付 け て く だ さ い ←	<input type="checkbox"/>	胃部X線検査（バリウム）	
	<input type="checkbox"/>	胃内視鏡検査（カメラ）	
胃内視鏡検査ご希望の方は対象者条件をご確認のうえ以下へ☑をお願いします↓			
<input type="checkbox"/> 私は胃内視鏡検査の対象者条件を全て満たしています			
	大腸がん検診		
	肺がん・結核検診		
	前立腺がん検診		
	乳がん検診（70歳未満は申込不要）		
	子宮頸がん検診（70歳未満は申込不要）		
備考			

〈切り取り線〉

記入日： 年 月 日

検診申込書

ふりがな		生年 月日	年 月 日
氏名			
住所	〒 ー 精華町		
電話番号	() ー		
↓希望する検診に○を付けてください			
→ ご 希 望 の 検 診 は こ こ に ○ を 付 け て く だ さ い ←	<input type="checkbox"/>	胃部X線検査（バリウム）	
	<input type="checkbox"/>	胃内視鏡検査（カメラ）	
胃内視鏡検査ご希望の方は対象者条件をご確認のうえ以下へ☑をお願いします↓			
<input type="checkbox"/> 私は胃内視鏡検査の対象者条件を全て満たしています			
	大腸がん検診		
	肺がん・結核検診		
	前立腺がん検診		
	乳がん検診（70歳未満は申込不要）		
	子宮頸がん検診（70歳未満は申込不要）		
備考			

胃内視鏡(胃カメラ)検査対象者条件

胃内視鏡検査を申込される方は安全に検査を受けるため、必ず以下の内容をご確認ください。

◆対象者

以下の1)～3)の条件を全てを満たす方

- 1) 50歳以上で、令和6年12月31日時点で偶数年齢の方
- 2) 期限内に窓口またはハガキで胃内視鏡検査を申込みし、バリウム検査と重複していない
- 3) 以下①～⑥の「非対象者」に該当しない方
 - ①胃がん内視鏡検診に関する十分な説明後に、当該検診を受けることに同意されない方
 - ②妊娠中又は妊娠の可能性のある方
 - ③入院中の方
 - ④胃疾患で治療中の方（ピロリ菌除菌治療中を含む）
 - ⑤胃全摘手術後の方
 - ⑥認定実施医療機関において胃内視鏡検査を安全に施行できないと判断された方
 - ア 咽頭、鼻腔疾患等により経鼻・経口とも内視鏡の挿入ができない方
 - イ 呼吸、循環不全、その他全身状態が悪く胃内視鏡検査に耐えられない方
 - ウ 出血傾向があり、胃内視鏡検査を安全に施行できないと判断される方
 - エ 抗血栓薬内服中の方
 - オ 検査当日の検査前の収縮期血圧が180mmHg以上、又は拡張期血圧が110mmHg以上ある方
 - カ その他胃内視鏡検査ができないと内視鏡施行医が判断する理由がある場合

※1)～3)に1つでも当てはまる場合、受診できません。

※申込は窓口またはハガキに限ります。



健康推進課成人保健係 行

精華町役場

精華町大字南稲八妻小字北尻 70 番地

差出有効期限
令和 7 年 3 月
31 日まで
(切手不要)



料金受取人私郵便

6 1 9 0 2 9 0

郵便はがき

〈切り取り線〉



健康推進課成人保健係 行

精華町役場

精華町大字南稲八妻小字北尻 70 番地

差出有効期限
令和 7 年 3 月
31 日まで
(切手不要)



料金受取人私郵便

6 1 9 0 2 9 0

郵便はがき

〈切り取り線〉

知って納得、がんの話

がんにかかる確率は？

日本では、「2人に1人」が、がんになるといわれています。

若い世代もかかるの？

がん罹患する人の3分の1が20～64歳の働く世代です。
若いから大丈夫は間違いです。

生活習慣でがん予防はできる？

がんの原因の約6割が、生活習慣病です。タバコが原因になることはもちろん飲酒、塩分摂取、野菜・果物摂取不足、肥満や運動不足なども影響します。
しかし、どんなに規則正しい生活を送ってもがんになることはあります。そのためがんを早期に見つけるがん検診は必要です。

どうして定期的に受ける必要があるの？

早期がんとは、多くのがんで1～2年です。ほとんどの早期のがんでは症状はありません。そして、早期発見なら約9割が治癒します。早期の段階で見つけるために、症状のない時期から1年ごと（検診により2年ごと）に検診が必要です。

がん検診って有効？

大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診・肺がん検診・胃がん検診は検診により死亡率を減少させられることが大規模な調査で分かっている検診です。

がん検診で100%がんをみつけられるの？

「精検不要（異常なし）」の判定は「あなたの身体にがんはありません」ということではありません。がんの場所や種類によって見つけにくかったり、一定の大きさになるまで発見することはできません。しかし、適切な間隔で検診を受け続けることでがんによる死亡を回避できる可能性を高めます。このため、適切な間隔での受診が必要です。

精密検査が必要と言われたら？

「精密検査」は直接がんと結びつくものではありません。怖がらず受けましょう。令和3年度の5大がん検診※受診者のうち要精密検査と判定されたのは約7.8%です。精密検査の結果実際にがんと診断されたのは約1.5%です。

※5大がんは…胃・肺・大腸・乳・子宮頸がんを指します。

成人期の健康づくり ～健康相談・教室・予防接種～

※詳細は町広報誌「華創」やホームページ等にてお知らせします

特定保健指導・フレイル予防指導

対象：メタボリックシンドローム該当者、フレイル予備群該当者等
内容：保健師・管理栄養士等が個別相談や教室でメタボ改善フレイル予防に向けた支援をしていきます

健康講演会

対象：町内に在住・在勤の方
内容：医師・歯科医師・薬剤師等による健康情報などの講演

健康づくり教室・相談

対象：自治会・老人会等の各種団体
内容：保健師等による健康づくりの話、健康相談等

電話・窓口相談・家庭訪問

内容：保健師・栄養士が食事や健康等について相談に応じます

健康手帳の配付（健康推進課窓口）

対象：40歳以上の方
内容：健康管理のため予防接種や健診結果の記録をしてもらうものです

高齢者インフルエンザ予防接種（10月～12月頃予定）

対象：①65歳以上の方（接種時点で満65歳以上の方）
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器又はヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方で機能障害が1級の方（身体障害者手帳1級相当の方）
費用：1,500円

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（通年）

対象者には5月頃に通知いたします。
【注】対象の方でも過去に23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）を接種したことのある方は対象外です。
費用：2,500円

胃がん検診

胃部 X 線検査

発泡剤とバリウム（造影剤）を飲み、空気とバリウムで胃内の微細な凹凸や変化をX線で映し出します。バリウムがうまく付着するよう、体を上下左右に動かします。

前夜からの絶飲食となり、バリウムが腸内で固まるのを防ぐため、検査後には下剤を飲みます。

～メリット～

がんを正しく診断する精度は概ね70-80%で、胃がんの死亡の減少効果が多数確認されています。

～デメリット～

バリウム製剤や下剤による過敏症、誤嚥、便秘、腸閉塞などがあります。

胃内視鏡検査

検査台に横になり、口（もしくは鼻）から内視鏡を挿入してモニターで胃の異常がないか観察を行います。

～メリット～

受診しない場合と比べ、大規模な研究で57%の死亡率減少効果が認められています。

～デメリット～

内視鏡によっておこる出血や穿孔、薬によっておこる副作用（ショック等）があります。

※国立がん研究センターHPより

大腸がん検診

便潜血検査（免疫法）

2日分の便を採取（いわゆる検便）して提出し、便の中の出血の有無を調べます。がんやポリープなど大腸の病気があると出血することがあり、便の中の血液反応を見て、身体の中の出血がないかどうかを調べます。2日分の便のうち1つでも血液反応があれば精密検査が必要になります。

～メリット～

もっとも信頼性の高い検査方法であり、効果が証明されています。便を採るだけの検査なので、身体に負担がかかりません。

～デメリット～

潜血反応がなければがんが見つかりません。また、潜血反応があれば、病変がなくても精密検査が必要と判定されることで、精神的な負担や精密検査に伴う肉体的な負担を受けることがあります。

肺がん検診

肺 X 線検査

X線で肺全体を撮影します。フィルムを2人の専門医で読影します。必要に応じ、過去のX線写真と比較して変化をみる「比較読影」をすることもあります。

喀痰細胞診

ハイリスク者（主に喫煙者）を対象にして肺X線検査に併用して行います。3日分の痰を容器にまとめて提出し、痰に混じって出てくるがん細胞の有無を顕微鏡で調べる検査です。

～メリット～

- ・ 比較的体には負担がかかりません。
- ・ 「肺X線検査」と「喀痰細胞診」の組み合わせによる検査の感度（がんがある人を正しく診断できる精度）は、70%程度です。

～デメリット～

X線による被ばくがありますが、自然の中で浴びる放射線と同程度で、健康に大きな影響を及ぼすことはありません。

子宮頸がん検診

子宮頸部にがんがあるかどうかを調べます。婦人科の専門医が視診・内診・子宮頸部細胞診を行います。

視診

内診台で診察をうけます。子宮頸部を観察し、おりもの状態や炎症の有無を目で確認します。

内診

腹部を押さえながら膣を触診し、腫れなどがないかを調べます。

子宮頸部細胞診

ヘラやブラシを膣内に挿入して、子宮頸部の粘膜を軽くなでるように細胞を採取することで、がん細胞の有無や種類を知ることができます。

※月経中の場合は十分な検査ができません。

～メリット～

検査の感度（がんがある人を正しく診断できる精度）は50～80%とされています。がんになる前の段階で診断することができます。

～デメリット～

子宮がんだけでなく細胞診で「異状あり」と判定されることがあります。検査後、出血により赤いおりものが出る場合があります。

乳がん検診

マンモグラフィ検査を行います。

マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線撮影装置で乳房全体を撮影します。40歳代は乳腺密度が高い人が多いため2方向、50歳以上は1方向からの撮影となります。

～メリット～

マンモグラフィ検査の感度（がんがある人を正しく診断できる精度）は80～90%とされています。石灰化のある小さながんを発見できます。

乳がん以外の乳房の良性疾患などが診断できます。

～デメリット～

乳房を平たくしてはさむので多少痛みを伴うことがあります。乳腺密度の高い人や若い人はわかりにくいことがあります。

健康メモ

■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

骨、関節、筋肉など運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を言います。（運動器の動きが衰えると、日常生活の自立度が低下します。）

■ロコモーショントレーニング（ロコトレ）とは？

寝たきり予防のための運動＝ロコトレ

おすすめ
ロコトレ

開眼片脚立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

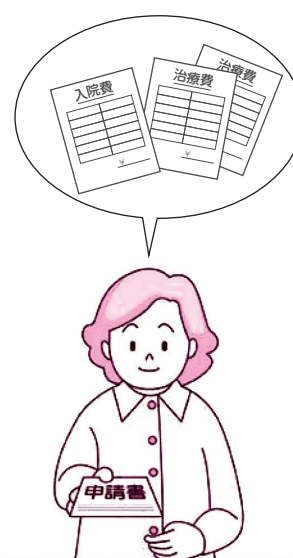

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

国民健康保険からのご案内

国保にはいろいろな給付があります！

療養の給付	<ul style="list-style-type: none"> ●診察 ●治療 ●薬や注射などの処置 ●入院および看護（入院時の食事代は別途負担。） ●在宅療養（かかりつけ医の訪問診療）および看護 ●訪問看護（医師が必要と認めた場合） 	<p>かかった費用の3割（70歳以上の方は2割又は3割。6歳到達後最初の3月31日までは2割。）を支払い、残りは国保が負担</p>																																																		
高額療養費	<p>70歳未満の人の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●同じ人が同じ月内に同じ医療機関で下記の金額を超えて支払った一部負担金 <table border="1" data-bbox="313 454 1052 638"> <thead> <tr> <th rowspan="2">所得区分</th> <th colspan="2">ひと月あたりの自己負担限度額</th> </tr> <tr> <th>3回目まで</th> <th>4回目以降【※1】</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア 年間所得【※2】が901万円を超える</td> <td>252,600円+(医療費-842,000円)×1%</td> <td>140,100円</td> </tr> <tr> <td>イ 年間所得が600万円を超え901万円以下</td> <td>167,400円+(医療費-558,000円)×1%</td> <td>93,000円</td> </tr> <tr> <td>ウ 年間所得が210万円を超え600万円以下</td> <td>80,100円+(医療費-267,000円)×1%</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>エ 年間所得が210万円以下(住民税非課税世帯を除く)</td> <td>57,600円</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>オ 住民税非課税世帯</td> <td>35,400円</td> <td>24,600円</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ●同じ世帯で同じ月内に21,000円以上の一部負担金を同一医療機関に2回以上支払い、その合計額が上記金額を超えた場合 <p>70歳以上75歳未満の人の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月ごとに病院・診療所・歯科・調剤薬局の区別なく合算 ●外来(個人単位)の限度額を適用後、外来+入院(世帯単位)の限度額を適用 <table border="1" data-bbox="313 782 1052 1021"> <thead> <tr> <th rowspan="2">所得区分</th> <th colspan="2">ひと月あたりの自己負担限度額</th> </tr> <tr> <th>外来(個人単位)</th> <th>外来+入院(世帯単位) 3回目まで</th> <th>4回目以降【※1】</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ⅲ (課税所得690万円)</td> <td>252,600円+(総医療費-842,000円)×1%</td> <td>140,100円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ⅱ (課税所得380万円)</td> <td>167,400円+(総医療費-558,000円)×1%</td> <td>93,000円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ⅰ (課税所得145万円)</td> <td>80,100円+(総医療費-267,000円)×1%</td> <td>44,400円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>一般</td> <td>【※3】18,000円</td> <td>57,600円</td> <td>44,400円</td> </tr> <tr> <td>低所得者Ⅱ</td> <td>8,000円</td> <td>24,600円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>低所得者Ⅰ</td> <td>8,000円</td> <td>15,000円</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>【※1】過去12か月間に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額 【※2】年間所得=総所得金額-基礎控除(43万円) 【※3】年間上限額144,000円</p>	所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額		3回目まで	4回目以降【※1】	ア 年間所得【※2】が901万円を超える	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	イ 年間所得が600万円を超え901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	ウ 年間所得が210万円を超え600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	エ 年間所得が210万円以下(住民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円	オ 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位) 3回目まで	4回目以降【※1】	Ⅲ (課税所得690万円)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円		Ⅱ (課税所得380万円)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円		Ⅰ (課税所得145万円)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円		一般	【※3】18,000円	57,600円	44,400円	低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円		低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円		<p>超えた分については、申請後に支給されます。</p> 
所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額																																																			
	3回目まで	4回目以降【※1】																																																		
ア 年間所得【※2】が901万円を超える	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円																																																		
イ 年間所得が600万円を超え901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円																																																		
ウ 年間所得が210万円を超え600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円																																																		
エ 年間所得が210万円以下(住民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円																																																		
オ 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円																																																		
所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額																																																			
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位) 3回目まで	4回目以降【※1】																																																	
Ⅲ (課税所得690万円)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円																																																		
Ⅱ (課税所得380万円)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円																																																		
Ⅰ (課税所得145万円)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円																																																		
一般	【※3】18,000円	57,600円	44,400円																																																	
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円																																																		
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円																																																		
療養費	<ul style="list-style-type: none"> ●急病などで、保険証を持たずに治療を受けた ●ハリ、灸、マッサージや柔道整復師の施術を受けた ●輸血のための生血代、及びコルセットなどの補装具や義眼代 ●医師の指示による移送費 ●海外渡航中にお医者さんにかかったとき（治療目的の渡航は除く） 	<p>国保が審査し、かかった費用の7割（70歳以上の方は7割又は8割。6歳到達後最初の3月31日までは8割。）が申請後に国保から支給されます。</p>																																																		
出産育児一時金	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者が出産したとき 	<p>出産育児一時金 48万8千円が支給されます。 (産科医療補償制度加入の分娩機関の場合 50万円)</p>																																																		
葬祭費	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者が亡くなり、葬祭を行ったとき 	<p>葬祭費 5万円が支給されます。</p>																																																		

国保の届け出は14日以内に

(※)届け出には、下記のほかにマイナンバーカード(個人番号カード)、またはマイナンバーのわかる書類と本人確認書類もお持ちください。

	どんなとき?	持参するものは?
国保にはいるとき	転入してきたとき	転出証明書、(※)
	他の健康保険をやめたとき	健康保険資格喪失証明書、(※)
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、(※)
国保をやめるとき	子どもが生まれたとき	(※)
	転出するとき	保険証、(※)
そのほか	他の健康保険に加入したとき	保険証(国保)、加入した保険証、(※)
	生活保護を受けたとき	保険証、保護開始決定通知書、(※)
	死亡したとき	保険証、(※)
そのほか	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	保険証、(※)
	保険証をなくしたとき、汚して使えなくなったとき	(※)

◎国民健康保険税の決め方

●保険税の算出について

- (1) 所得割額…加入者の前年(1月から12月まで)の基準総所得額に税率をかけたもの。
- (2) 均等割額…被保険者1名ごとに定額加算。
- (3) 平等割額…世帯ごとに定額加算。
上記の(1)、(2)、(3)を合算したものが、世帯分の国民健康保険税の年税額となります。

◎年齢別の保険税の内訳

●40歳未満の人

医療保険分と後期高齢者支援金分を合わせて納付します。

$$\text{国保の保険税} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分}$$

●40歳以上65歳未満の人

医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分を合わせて納付します。

$$\text{国保の保険税} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{介護保険分}$$

●65歳以上の人

医療保険分と後期高齢者支援金分を合わせて納付します。
介護保険料は別に納付します。

$$\text{国保の保険税} = \text{医療保険分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{介護保険料}$$

●世帯主及び国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯の保険税は、原則として年金から引き去りになります。ただし、年金から引き去りになる人でも一定の条件を満たした場合、口座振替に変更が可能です。

■問い合わせ

国保医療課国保係 (TEL 95-1929 FAX 95-3974)

●納付の方法

- ①普通徴収の場合は第1期(6月)から第10期(翌年3月)の10回納付
 - ②特別徴収(年金からの引き去り)の場合は第1期(4月)から第6期(翌年2月)の6回納付
- ※ただし年度途中の加入及び資格喪失等があれば、月割計算します。

特別な事情もなく保険税を納付しないていると

保険証の代わりに、資格証明書が交付されます。
医療費はいったん全額自己負担になります。
*どうしても納付が困難なときは早めに相談してください。

人間ドック・脳ドック

- ★申込期間内にお申し込みの方全員が受診可能ですが、医療機関は希望に沿えない場合があります。
- ★人間ドック・脳ドック・併用ドックは登録制度を実施していません。
- ★実施医療機関により検査項目等が異なりますので自己負担額は一律ではありません。
- ★申込時と受診時で被保険者資格が変更している場合は、受診時の被保険者資格の自己負担額を適用します。(ただし、年度末年齢75歳の方は除きます)

後期高齢者医療制度被保険者（R7.3.31時点で75歳に達する方を含む）の方については人間ドックの費用総額の6割分（概算20,000円）を補助し、4割分を自己負担額としています。

※人間ドックのみ
（脳ドック及び併用ドック（人間ドック除く）の補助はありません。）



ドックの種類	主な検査項目	実施医療機関	実施期間	予定自己負担額（変更となる場合があります）		
				精華町国民健康保険被保険者	後期高齢者医療制度被保険者・R7.3.31時点で75歳に達する方	左記以外（5,000円の補助）
人間ドック	血液検査・尿検査・眼底検査・視力検査・聴力検査・胸部X線検査・胃部検査（バリウム若しくは胃カメラの選択）・腹部超音波検査・心電図検査・便検査・診察・問診・血圧測定・身長・体重・腹囲測定	精華町国民健康保険病院（☎94-2076）	令和6年5月から 令和6年12月	10,700円	14,300円	30,760円
		京都田辺中央病院（☎63-1116）		11,600円	15,500円	33,815円
		京都予防医学センター（☎075-811-9137）		11,600円	15,500円	33,815円
		学研都市病院（☎98-2123）		11,785円	15,600円	34,000円
		京都山城総合医療センター（☎72-0235）		19,595円	17,600円	39,000円
脳ドック	診察・身長・体重・腹囲測定・血液検査・眼底検査・脳MRI（脳断層検査）・脳MRA（脳血管検査）・問診・尿検査・血圧測定・聴力検査・視力検査・心電図検査	京都田辺中央病院（☎63-1116）	10,700円	補助はありません	30,760円	
		学研都市病院（☎98-2123）	10,940円		31,000円	
		京都山城総合医療センター（☎72-0235）	13,440円		33,500円	
併用ドック （人間ドック+脳ドック）	上記の項目全て	京都田辺中央病院（☎63-1116）	19,500円	補助はありません	55,297円	
		学研都市病院（☎98-2123）	20,203円		56,000円	
		京都山城総合医療センター（☎72-0235）	31,203円		67,000円	

■対象 精華町に住居票があり、平成6年3月31日までに生まれた方

※令和5年度までの町税を完納していること

※6月1日～9月末（予定）実施の指定医療機関での特定健診を受診される方は、人間ドック又は脳ドック、併用ドックは受けられません。

■申込方法

人間ドック・脳ドック・併用ドックの申込書を切り取り、住所、氏名、生年月日、電話番号及び健康保険証の種類を記入し、希望のドック名に○印をしていただき、ご投函ください。

5月末までに納付状況等確認後「受診券」及び「各病院の申込み案内」を郵送します。なお、申し込んだにもかかわらず、受診券が届かない場合は必ず、国保医療課または健康推進課にお問い合わせください。「受診券」到着後にご希望の医療機関にご予約ください。各医療機関には、受診数に限りがあるため早めにご予約ください。

■申込期間 **令和6年4月12日(金)の消印まで有効**

・申込締切後に新たな申込はできませんのでご注意ください。

■費用の徴収

自己負担額は受診当日、実施医療機関に納付してください。

■個人情報

ご提供いただいた個人情報は、受診予定の医療機関にお知らせします。

■その他

健診結果は今後の健診事業の充実に役立てるため、健康推進課で管理しています。あらかじめご承知ください。個人情報は、法令や条例により、保護されています。

基本の検査項目以外でも追加で受けられる検査もあります。「受診券」送付時にご案内いたします。ただし、追加検査にかかる料金については、個人負担となります。又検査項目が減っても金額は変わりません。京都予防医学センターの人間ドックの胃部検査は胃透視（バリウム）のみです。内視鏡検査（胃カメラ）はありません。精華町国民健康保険病院については、眼底検査がありません。

■問い合わせ

国保医療課国保係（TEL 95-1929、FAX 95-3974） 健康推進課成人保健係（TEL 95-1905、FAX 95-3974）

人間ドック・脳ドックを申し込まれる前に再度以下の項目をご確認ください。

- ・「特定健診」と「人間ドック・脳ドック・併用ドック」は重複して受診できません。
- ・「後期高齢者医療制度の被保険者及び令和7年3月31日時点で75歳に達する方は、人間ドックのみが補助金対象となります。」併用ドックを受診される場合は人間ドックをこの申請書で申請し、病院へ予約の際に脳ドックも併せて自己負担で受診する旨申し込みをしてください。また脳ドックのみを受診される場合は、補助金対象外ですので、この申請書はご利用いただけません。
- ・人間ドック・脳ドックの受診申し込み後に受診ができなくなった場合は、特定健診の実施期間中で特定健診の受診を希望される場合に限り変更が可能ですので前ページの問合せ先へご連絡ください。

人間ドック等補助金交付申請書 兼 受診申込書

☆令和6年4月12日締切(当日消印有効)

ふりがな	保険の種類
氏名	<ul style="list-style-type: none"> ● 国保 ● 後期高齢 ● その他
生年月日	年 月 日 歳
住所	大正 昭和 平成
電話番号	<ul style="list-style-type: none"> ● 自宅 ● 携帯 ● 勤務先等
希望される内容に○をつけてください	
人間ドック	※申し込み後に「受診券」及び「各病院の申込み案内」を送付します。「受診券」到着後に希望の病院に各自でご予約ください。
脳ドック	
併用ドック (人間ドック+脳ドック)	
(注)「特定健診」と「人間ドック・脳ドック・併用ドック」の重複受診はできません。申込時期により、重複して書類が届いた場合は、特定健診の書類は破棄してください。 脳ドック・併用ドックについてはR7.3.31時点で75歳以上の方は対象外です。	

※上記のとおり補助金の交付申請及び受診の申し込みをします。あわせて、受診した指定医療機関から町長あてに、検査成績表の写しが提出されることを承諾します。

精華町長宛

人間ドック等補助金交付申請書 兼 受診申込書

☆令和6年4月12日締切(当日消印有効)

ふりがな	保険の種類
氏名	<ul style="list-style-type: none"> ● 国保 ● 後期高齢 ● その他
生年月日	年 月 日 歳
住所	大正 昭和 平成
電話番号	<ul style="list-style-type: none"> ● 自宅 ● 携帯 ● 勤務先等
希望される内容に○をつけてください	
人間ドック	※申し込み後に「受診券」及び「各病院の申込み案内」を送付します。「受診券」到着後に希望の病院に各自でご予約ください。
脳ドック	
併用ドック (人間ドック+脳ドック)	
(注)「特定健診」と「人間ドック・脳ドック・併用ドック」の重複受診はできません。申込時期により、重複して書類が届いた場合は、特定健診の書類は破棄してください。 脳ドック・併用ドックについてはR7.3.31時点で75歳以上の方は対象外です。	

※上記のとおり補助金の交付申請及び受診の申し込みをします。あわせて、受診した指定医療機関から町長あてに、検査成績表の写しが提出されることを承諾します。

精華町長宛

郵便はがき

6190290

料金受取人払郵便



差出有効期限
令和7年3月
31日まで
(切手不要)

精華町大字南稲八妻小字北尻70番地

精華町役場

健康推進課成人保健係 行



郵便はがき

6190290

料金受取人払郵便



差出有効期限
令和7年3月
31日まで
(切手不要)

精華町大字南稲八妻小字北尻70番地

精華町役場

健康推進課成人保健係 行

