

令和5年度内に後期高齢者医療保険に加入された方には
“後期高齢者健診” “後期高齢者歯科口腔健診” の受診券をお送りします。

- ◎対象 象 : 後期高齢者医療保険に加入の方
 - ◎自己負担額 : 後期高齢者健診 800円 (一律)
 後期高齢者歯科口腔健診 400円 (一律) ● 非課税世帯の方も **自己負担額は一律** となります。
 - ◎受診期間 : 後期高齢者医療保険加入日～令和6年3月31日
 - ◎健診内容 : ㊦ 後期高齢者健診 (特定健診項目+貧血検査) (※)
 ㊧ 後期高齢者歯科口腔健診 (歯周検査、口腔検査)
 - ◎申込方法 : 特定健診と同様(受診機関は同封の一覧表よりご確認ください。)
- ※ 既に今年度特定健診を受診された方は後期高齢者健診を受診できません。歯科口腔健診のみ受診できます。

「セルフメディケーション」という言葉をご存じですか？

セルフメディケーションとは、“**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**”と世界保健機関 (WHO) は定義しています。定期的な健診や生活習慣の見直しなど健康を意識することは疾病予防につながります。また、軽度の不調はかかりつけ薬局や薬剤師等に相談していただき、OTC医薬品(市販薬)を適切にご活用するなど自身で手当てを行うことは、医療費の適正化にもつながります。**「特定健診」もセルフメディケーションの取り組みの1つです。**

特定健診を受診して自身の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや疾病予防に努めましょう！

～マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！～
 マイナポータルで特定健診情報や診療・薬剤情報・医療費が閲覧可能です。
 詳しくはホームページへ 

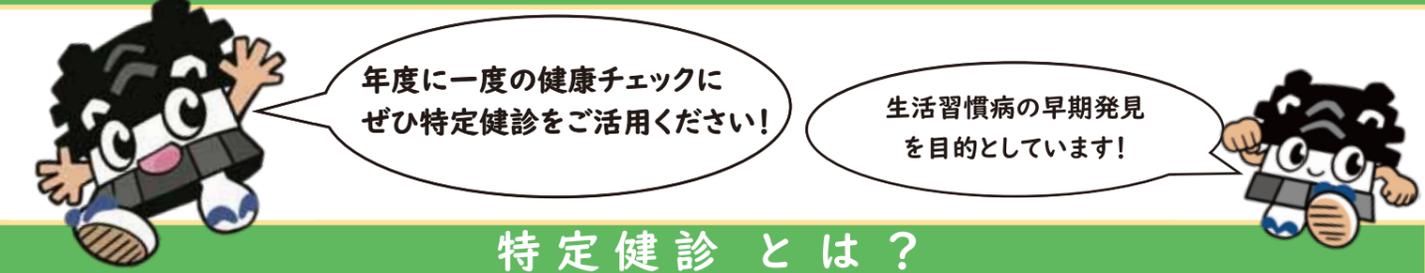
”風しん”の追加的対策について 問合せ先:感染症対策課:096-364-3189

◎昭和37年(1962年)4月2日～昭和54年(1979年)4月1日生まれの男性の方へ！
 令和5年(2023年)3月末に、**風しんの抗体検査が無料**で受けられるクーポン券を送付しています。
 ※令和元年(2019年)以降にクーポン券を使用して風しんの抗体検査や予防接種を受けた方を除く
 抗体検査は特定健診の機会にも受けられますので、この機会にぜひご利用ください。
 検査の結果、十分な量の抗体がなかった方は**予防接種も無料**で受けることができます。
 詳しくは、熊本市ホームページをご覧ください。
 **抗体検査・予防接種 0円! 自己負担なし!**
熊本市ホームページ

お問い合わせ

- 【特定健診・後期高齢者健診・歯科口腔健診】 国保年金課 **096-328-2280**
- 【がん検診・節目年齢歯科健診】 健康づくり推進課 **096-328-2145**
- 【風しん・予防接種】 感染症対策課 **096-364-3189**

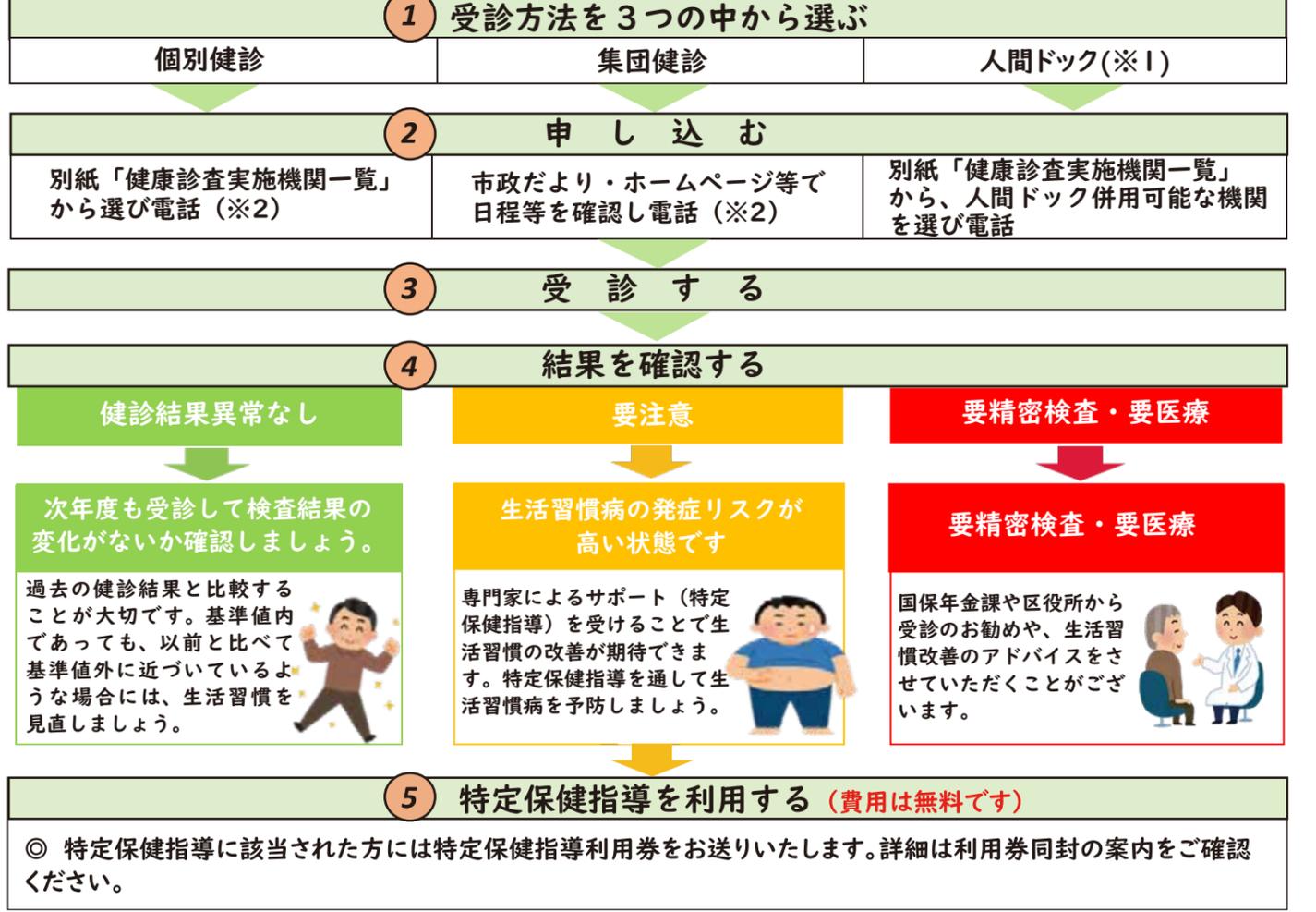
生活習慣病予防&早期発見のための**“特定健診”**



特定健診とは？

<対 象> 40～74歳 の熊本市国民健康保険に加入中の方 <small>※今年度40歳になる方は誕生日前(39歳)でも受診できます。</small>	<必要なもの> ①保険証 ②受診券 ③健診費用(1000円※) <small>※令和4年度住民税非課税世帯の方は無料</small>
--	--

受診の流れ



熊本市国保の医療費の約3割は、特定健診で発見・予防できる生活習慣病(慢性腎臓病(透析有)、糖尿病、高血圧症)が占めています。生活習慣病は初期の自覚症状が乏しく、見た目ではわかりにくいことが特徴です。毎年特定健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

※1 人間ドックの費用総額から「特定健診の検査分」(約7,000円)を割引します。人間ドックの種類によっては、受診券が使用できない場合がありますので、ご予約の際に必ず実施機関にご確認ください。
 ※2 実施機関一覧、集団健診日程はホームページからも確認できます。右の二次元コードよりご覧ください。

 熊本市 「特定健診・特定保健指導を受けましょう」のページ

特定健診について

問い合わせ先: 国保年金課 096-328-2280

◎ 健診項目

問診	(既往歴や服薬歴、生活習慣)
身体診察	(自覚症状、他覚症状の検査)
身体測定	身長、体重、BMI、腹囲
血圧	収縮期血圧 拡張期血圧
肝機能	AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP)

血中脂質	中性脂肪
	HDLコレステロール
	LDLコレステロール
糖代謝	血糖
	尿糖
	★ HbA1c
腎機能	★ 血清クレアチニン
	★ eGFR
	★ 尿酸
	★ 尿潜血
	尿蛋白

- ★マークがついている検査項目は、熊本市国保が独自に対象者全員に追加している項目です。
- 問診状況等踏まえ医師により必要と判断された方のみ心電図・眼底検査・貧血検査を実施します。

◎ 健診費用（自己負担額）について

窓口での自己負担額は、**1,000円（令和4年度住民税非課税国保世帯の方は無料）**です。

- 令和4年度の住民税は令和3年（2021年）1月～12月の収入（所得）により算出されています。受診券に金額が記載してありますので、**非課税証明書等の提示は不要**です。
- 年度途中で国保へ加入された方は**一律1,000円**です。
- 人間ドックで受診券の割引を受ける場合は、**人間ドックの総額から特定健診の検査分（約7,000円）を引いた金額のお支払いが必要です。**

◎ 受診期間

受診期間は、**令和5年4月1日から令和6年3月31日**です。

- 令和5年度内に75歳になられる方は、誕生日の前日まで受診できます。75歳になられた方には誕生日の1週間後を目安に後期高齢者健診の受診券をお送りいたしますので、そちらをご利用ください。

特定健診等のおすすめのご連絡について

特定健診、特定保健指導の実施率向上のため、委託業者より電話やSMSにて受診をおすすめする場合がございます。委託業者は7月頃に決定する予定です。委託業者が決まり次第、会社名・電話番号をホームページ等でお知らせいたします。ご理解ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。

《 受診券の申込み・再発行 》

ひごまるコール（健診専用） 096-334-1507

注意事項

- ◎ 年度途中で国民健康保険の資格を失った場合は、**受診券は利用できません。**
(熊本市国保以外の健康保険等に手続き中の方も含む)
※国保資格喪失後、受診券を利用して受診された場合は、**健診費用（約8,000円から自己負担額を除いた分）を返還していただきます。**
- ◎ 世帯変更に伴い自己負担額が変更になる場合がございます。熊本市国保年金課までご連絡ください。
- ◎ 現在、特定保健指導の「動機付け支援」又は「積極的支援」を受けている方は、特定保健指導終了（3ヶ月後の評価終了後）に特定健診を受けてください。

がん検診・節目年齢歯科健診について

問合せ先: **健康づくり推進課 096-328-2145**

検診の種類	対象者							健診内容	実施場所	申込方法	自己負担金 (※5)	
	20	25	30	35	40	45	50					55
がん検診	肺がん・結核検診	年度内(※1)に40歳以上になる方							胸部エックス線検査・喀痰細胞診(※2)	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	500円
		集団健診会場(巡回検診車)	集団健診と同時実施の場合は予約時に申込 単独受診の場合は当日会場で申込可	40~64歳: 300円 65歳以上: 200円								
	胃がん検診	年度内に50歳以上の偶数年齢になる方							胃内視鏡検査(※3) 胃部エックス線検査(※3)	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	3,000円
		集団健診会場(巡回検診車)	集団健診と同時実施の場合は予約時に申込 単独受診の場合は当日会場で申込可	1,000円								
	大腸がん検診	年度内に40歳以上になる方							便潜血検査	特定健診実施医療機関	指定医療機関へ直接申込	500円
		集団健診(肺がんの集団検診で受診申込)	集団健診予約時に申込	300円								
乳がん検診	年度内に40歳以上の偶数年齢になる女性							マンモグラフィ	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	40歳代: 1,500円 50歳以上: 1,100円	
	集団健診会場	集団健診予約時に申込										
等	子宮頸がん検診	年度内に20歳以上の偶数年齢になる女性							視診・内診・細胞診	指定医療機関(※4)	指定医療機関へ直接申込	1,200円
	集団健診会場	集団健診予約時に申込	1,000円									
節目年齢歯科健診	胃がんリスク検査	年度内に40~49歳になる方							血液検査	指定医療機関(※6)	指定医療機関へ直接申込	700円
	歯周検査等	年度内に40・50・60・70歳になる方								指定医療機関(※6)	指定医療機関へ直接申込	400円(市民税非課税世帯及び生活保護受給世帯の方は無料)

- ※1 年度内とは4月1日～3月31日までのことです。各検診は、年度内に複数回受診することはできません。
- ※2 喀痰細胞診は、問診(喫煙歴)により必要と認められた方のみ実施(別途500円)。
- ※3 50歳以上の偶数年齢の方は、年度内に胃部エックス線検査と胃内視鏡検査のどちらか片方のみ受診できます。
- ※4 特定健診受診券同封の「特定健診実施機関一覧」の肺、胃、乳、子宮の欄に○がそれぞれついている医療機関で受診できます。(要予約)
- ※5 **70歳以上**の方は身分証の提示、市民税非課税世帯の方は**最新年度**の証明書の提示により、自己負担金が免除となります。(下記参照)
- ※6 各がん検診・胃がんリスク検査・節目年齢歯科健診の実施機関は市ホームページ(右の二次元コードより進む)でご確認ください。



↑がん検診



↑節目年齢歯科健診

◆がん検診受診に必要なもの◆

- ①保険証など氏名・住所・生年月日がわかるもの
(がん検診では**受診券の発行はしていません**。なお、胃内視鏡検査を受診する場合は、必ず保険証をお持ちください。)
- ②検診料(自己負担金)
市民税非課税世帯の方は自己負担金が免除になりますので、下記証明書を検診の受付に提示してください。
■「市県民税(所得・課税)証明書(世帯分)等」**最新年度分**(証明書の発行は有料) または ■「介護保険料決定通知書等」**最新年度分**
※65歳以上の方へ毎年8月頃に発送されます。

◇◇詳しくは、市政だより4月号の「がん検診のご案内 保存版」または市ホームページをご覧ください◇◇

熊本健康アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」で健康づくり!!

熊本健康アプリとは...

各種健診の受診やウォーキング等、日々の健康づくり活動を「健康ポイント」として貯めることができ、活動成果によって抽選でプレゼントが当たるスマートフォン専用アプリです。

▼詳しくは、二次元コードから▼
専用ホームページをご覧ください

ポイントを貯める

- 健診等ポイント
特定健診/がん検診/歯科健診/禁煙外来/献血ポイントゲット
- 歩数等によるポイント
ウォーキング、健康に関する記録、アプリ起動によりポイントゲット
- ミッションポイント
健康イベント参加し、ポイントゲット
- アンケートポイント
健康に関するクイズに答えて、ポイントゲット

カード獲得

○一定ポイント獲得すると「げんき!アップカード」を獲得

様々な特典が利用できます

- 協力店でサービスが受けられる「げんき!アップカード」を提示してサービスを受けよう
- 豪華賞品に応募ができる
例)県産品、商品券等
※応募対象者
実施市町村に在住の18歳以上の方に限る。

※写真はイメージです

お問い合わせ
熊本健康ポイント事業運営事務局
☎0120-040-037