

# 笛吹市 国民健康保険通信

「国民健康保険加入者の皆さんへみんなの国保を守るために」

このコーナーでは、国民皆保険制度を根底で支えつづけている国民健康保険（以下「国保」）の制度や笛吹市の現状についてお知らせしていきます。「みんなの国保を守るため」に、一緒に考えていきましょう。

## 6月から、国保人間ドックと特定健診の個別医療機関健診がはじまります



市では、市内に暮らす国民健康保険加入者の皆さんを対象に特定健診を実施します。集団健診はすでに4月27日（水）の一宮地区から開始しました。

そして6月から、集団健診に加えて市指定の医療機関で受診できる国保人間ドックと、特定健診の個別医療機関健診が開始となります。

6月1日から と の部分が開始となります。

	集団健診	個別医療機関健診	国保人間ドック
健診場所	各地区	26医療機関（市指定）	10医療機関（市指定）
実施期間	4月27日（水）～ 11月25日（金）	6月1日（水）～ 12月31日（土）	6月1日（水）～1月31日（火） （病院によって異なります）
自己負担金	1,000円 （がん検診は別料金）	1,500円 （がん検診は別料金）	男性 35,000円前後 女性 45,000円前後 （がん検診等含む） 上記金額より市が2万円助成します。
特記事項	各地区保健センターなどに検診車が出向き、集団で受ける健診です。	医療機関（かかりつけ医など）に行き、健診が受けられます。	今年度より、40歳から74歳まで対象年齢が広がりました。（昨年度まで40歳から64歳）

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）に着目した健診で、40歳から74歳の方が対象です。

（昭和12年4月1日から昭和47年3月31日までに生まれた方です）

2月に、「平成23年度笛吹市各種健診希望調査のお願い」を送付させていただきました。すでにご返答いただいた方は手続きが済みです。

まだ手続きがお済みでない方は、今からでも間に合います。国民健康保険課国保健診指導担当までお問い合わせください。

### 今月の医療費削減の為に出来ること

4月より特定健診が開始されていますが、メタボリックシンドローム改善に欠かせないのが運動です。特に脂肪燃焼に適しているのが有酸素運動で、中でもウォーキングは誰でも手軽に行えるおすすめの有酸素運動です。

メタボと呼ばれない為に明日からでなく、今日から一日1万歩を目標に、レッツ・ウォーキング！

問合せ先 国民健康保険課  
国保健診指導担当

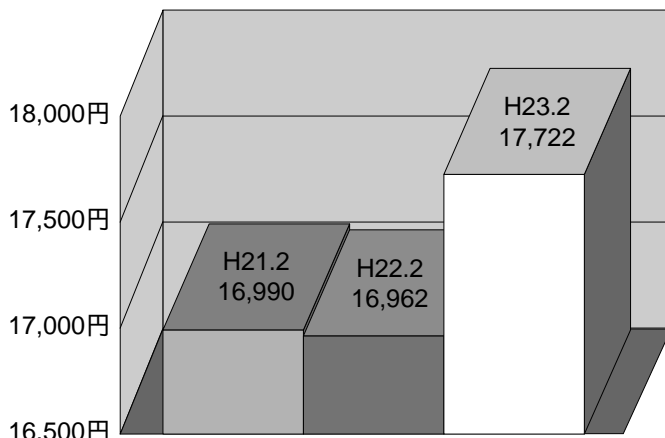
055(262)4111

平成23年2月療養給付費は増額!!（国保会計からの支拂分の状況）

平成23年2月の一人当たり療養給付費は1万7722円でした。

前年2月と比較すると760円（+4.5%）の増額となりました。

適度な運動や栄養、休養をバランスよくとり、一人ひとりが健康づくりを心がけ、医療費の節約にご協力をお願いします。



一人当たり療養給付費

問合せ先 国民健康保険課  
国保総務担当

055(262)4111