

# 国民健康保険のお知らせ

## 健康診査・がん検診を受診しましょう

受診期限…12月28日(月)

生活習慣病やがんなどの早期発見のため、健康診査・がん検診を受診しましょう。対象者には6月に受診券を送付しています。届いていない場合は問い合わせてください。

健診・検診の種類	対象となる方	問い合わせ	
特定健康診査	国民健康保険の被保険者 40～74歳の間ドック・脳ドック未受診の方	保険年金課(給付係) ☎443-2064	
後期高齢者の健康診査	後期高齢者医療制度の被保険者 75歳以上の方、または65歳以上で一定の障害のある方	保険年金課(高齢者医療係) ☎443-2063	
胃・肺・大腸がん検診	国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族など	保健所地域健康課 ☎428-1153	
子宮がん検診			40歳以上の方 ※胃内視鏡検診は、50歳以上の偶数年齢の方。
乳がん検診			20歳以上の女性(年度内に偶数年齢になる方)
前立腺がん検診			40歳以上の女性(年度内に偶数年齢になる方)
肝炎ウイルス検診			50・55・60・65歳の男性
骨粗しょう症検診			40・45・50・55・60歳の肝炎ウイルス検診未受診の方
歯周疾患検診・口腔がん検診			40・50歳の女性
緑内障検診			40・50・60・70歳の方
	45・50・55歳の方		

※対象年齢は、令和2年4月1日～令和3年3月31日に到達する年齢です。

※国民健康保険以外の健康保険(会社の健康保険組合など)に加入している方の特定健康診査は、加入先に問い合わせてください。

- 健康診査の集団健診は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため実施していません。指定医療機関での受診をお願いします。指定医療機関の一覧など詳細は、受診券に同封されている案内か、市ホームページ(「健康診査・がん検診」で検索)をご覧ください。
- 子宮・乳がん検診の集団検診は、一部会場で実施しています。日程など詳細は、広報とやま毎月20日号か、市ホームページをご覧ください。その他の検診については、指定医療機関での受診をお願いします。

## 「ジェネリック医薬品」を 活用しましょう

☎国民健康保険中央会コールセンター ☎0120-53-0006  
☎保険年金課 ☎443-2064

### 「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を11月末に送付します

国民健康保険に加入されている方で、新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額が一定額以上軽減できると見込まれる方に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付します。

「ジェネリック医薬品」への変更を希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください

※疾病内容などから、ジェネリック医薬品を処方しない場合があります。



## 国民健康保険 傷病手当金について

☎保険年金課 ☎443-2064

新型コロナウイルス感染症に感染または感染の疑いのある対象者に、傷病手当金を支給します。

### 申請方法

郵送で、必要書類を、保険年金課(〒930-8510 新桜町7-38)へ。

※申請書は、市ホームページ(「傷病手当金」で検索)からダウンロードできます。申請書の郵送を希望する方は、問い合わせてください。

# 上手な医療のかかり方を 身につけましょう

岡保健所地域健康課(蛸川) ☎428-1155

FAX428-1150

☒ hokenjyotiiki-01@city.toyama.lg.jp

自分や家族が病気になったとき、安心・納得して医療に臨むためには、医療機関とのよりよいコミュニケーションを築くことが大切です。

## ◆かかりつけ医をもちましょう

健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれます。自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

## ◆コロナ禍でも必要な診察は受けましょう

過度に受診を控えると、持病を悪化させてしまう恐れがあります。必要な受診は我慢せず、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

## 医者にかかる10箇条

あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”

- ①伝えたいことはメモして準備
- ②対話の始まりはあいさつから
- ③よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤これからの見通しを聞きましょう
- ⑥その後の変化も伝える努力を
- ⑦大事なことはメモをとって確認
- ⑧納得できないときは何度でも質問を
- ⑨医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩治療方法を決めるのはあなたです

出典:認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

## 医療安全相談窓口(保健所地域健康課内)を設置しています

患者やその家族からの医療に関する相談に対して、自ら解決するための助言などを行っています。電話や窓口での相談のほか、FAXやEメールなどによる相談も受け付けています。

※治療・検査内容の是非および医療行為における過失や因果関係の有無、責任の所在を判断・決定する窓口ではありません。

## 11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間です

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与える一方、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、本人の健康問題だけでなく、飲酒運転・暴力・虐待・自殺など、さまざまな問題にも密接に関係します。

## ◆節度ある適切な飲酒とは

厚生労働省の示す指標では、節度ある適切な飲酒は、純アルコール量で1日平均20g程度です。

飲酒してすぐ顔が赤くなる人や女性、高齢者はアルコールの代謝能力が弱いため、適量はさらに少なくなります。



## ◆「イネイブリング」を知っていますか

「イネイブリング」とは、飲酒問題を家庭内で抑えようと家族が世話を焼いたり尻拭いをしたりすることで、本人の飲酒問題への自覚が遅れ、かえって回復を遅らせる場合があります。

家族で抱え込まず、気軽に相談してください。

## ◆断酒会に参加しませんか

お酒をやめて健康な生活を取り戻した方たちの話を聞くことができます。参加を希望する方は、保健所保健予防課へ問い合わせてください。

## 純アルコール量20gの目安

種類(アルコール度数)	目安となる量
ビール(5%)	中瓶1本(500ml)
酎ハイ(7%)	1缶(350ml)
ワイン(12%)	小グラス2杯(200ml)
日本酒(15%)	1合弱(170ml)

団体名	活動場所
富山断酒のぞみの会	星井町地区センター(西中野町二丁目)
富山断酒永遠の会	豊田地区センター(豊田本町一丁目)
水橋断酒新生会	水橋ふるさと会館(水橋館町)