

国民健康保険から
のお知らせです

町国保の加入者
(令和7年2月末現在)
世帯数 1,121 世帯
被保険者数 1,764 人

2025年(令和7年)3月 ●発行／宇治田原町国民健康保険

●編集／宇治田原町健康対策課 〒610-0289 宇治田原町大字立川小字坂口18番地の1

みんなで助け合う 国民健康保険制度

国民健康保険(国保)は、加入者のみなさんがそれぞれの収入に応じてお金を出し合い、病気やけがをしたときに安心して医療が受けられるように備える、助け合いの制度です。安定した国保制度の運営のために、一人ひとりのご協力をお願いします。

年に1回 特定健康診査(7月～9月)を受けましょう

『特定健康診査』はメタボリックシンドローム(内臓脂肪の蓄積に加えて、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を併せ持った状態のこと)に着目した健診です。

- ◆診査費用は **無料** です
- ◆特定健診の詳細は、町国保にご加入の40歳以上の方へ、6月末に個別に通知します
- ◆自分では気づきにくい、メタボリックシンドロームや生活習慣病を発見することができ、保健師や栄養士等の専門職から適切なアドバイスを受けることができます

※特定健診は、町内だけでなく綴喜医師会管内(八幡市・京田辺市・井手町・宇治田原町)の協力医療機関で受診できます。

健診項目

基本的な健診

○問診 ○診察

○身体計測(身長・体重)

○尿検査(尿糖・尿蛋白)

○血液検査(脂質・肝機能・血糖・貧血)

○心電図検査

詳細な健診

(※医師の判断により実施)

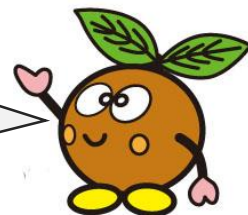
○貧血検査

○心電図検査

○眼底検査

健診を受けていない人の
医療費は受けた人の約3倍！

約1万円かかる健診が
無料で受けれるよ！！



メタボリックシンドロームってそんなに怖いのか？

メタボリックシンドロームが怖いのは、それぞれの異常が軽度でも、危険因子(リスク)が重なると、動脈硬化などが急速に進み、心臓病など、様々な病気にかかる危険度が高くなるからです。

よく病気のドミノ倒しに例えられますが、内臓脂肪型肥満を中心に異常がさらに多くの異常を招き、複数の病気や深刻な病気を発症する恐れがあるのです。

日本人の死因の約4分の1は、心臓病・脳卒中などの循環器病です。これらのほとんどは、生活習慣病で食事や運動などの生活習慣が大きく影響します。メタボリックシンドロームの予防・解消は、生活習慣病予防の基本であり、大変重要なものです。

人間ドック等の助成について

町国民健康保険加入者を対象に、人間ドック・脳ドックの助成を行っています。受診を希望される方は必ず期間内にお申し込みください。

申し込み期間	令和7年4月1日(火) から 令和7年4月30日(水) Web申し込みもできます！
受診期間	令和7年5月12日(月) から 令和7年12月31日(水)
対象者 (全てに該当 される方)	・町国保に、継続して1年以上加入している方 ・入院又は妊娠していない35歳以上の方 ・保険税の滞納がない世帯の方 ・脳ドックは前年度に助成を受けておられない方
助成金額	人間ドック 25,000 円 脳ドック 20,000 円 人間ドック+脳ドック 40,000 円
申し込み方法	窓口での申し込み、Web申し込み、 郵送による申し込み
委託医療機関	京都第一赤十字病院・京都田辺中央病院・京都 岡本記念病院・宇治徳洲会病院・武田病院グル ープ・京都予防医学センター・御池クリニック・ 四条烏丸クリニック

☆申し込みから受診までのながれ

令和7年4月30日までに
申し込みをしてください

12月31日までの受診日
で、医療機関に直接
予約してください

5月上旬に役場
から利用券が
届きます

医療機関で受診してください
(持ち物：利用券・保険証等・自己負担額)

Web申し込み

Web申し込みの場合は、右のQR
コードを読み取ることで、簡単にアク
セスできます。

また、町ホームページからもWeb
申し込みへ進むことができます。

※Web申し込みは4月1日以降にご
利用いただけます



【ご注意事項】

- ・人間ドックの申し込みにあたり、次の①②③に同意いただく必要があります。①ドック健診の結果を特定健診の実施に代えること
②ドック健診の結果を特定保健指導に利用すること ③特定保健指導の対象となった場合には積極的に利用すること
- ・人間ドックの助成を申し込んだ方は、その年度の特定健診を受診することができません。
- ・委託医療機関以外で受診する場合は、一旦全額を医療機関で支払っていただき、後日償還払いの手続きが必要になります。
委託外の医療機関で受診する場合でも事前の申し込みは必要になります。詳しくは、健康対策課までお問い合わせください。

「マイナ保険証」をご利用ください

○令和6年12月2日から、被保険者証の交付が終了し、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」が発行されるようになっています。(現在お使いの被保険者証も、令和7年12月1日までは有効期限内で使いになれます。)

○マイナンバーカードを保険証として利用するには、登録手続きが必要です。(医療機関などの窓口にあるカードリーダー、セブン銀行、役場、マイナポータルから手続き可)スマホ等をお持ちでない方は、ご相談ください。

- メリット①窓口で限度額を超える支払いが不要になります。
メリット②引っ越しなどによる保険証の切替えが不要です。
(加入先の保険が変わる場合は役場への届け出が必要です)
メリット③健診や薬のデータが医師や薬剤師に共有され、診療に役立ちます。
(共有する受診等のデータは選択することもできます)

※マイナンバーカードをお持ちでない方も、資格確認書を提示することでこれまでどおり受診していただくことが可能です。



		～令和6年12月1日	令和6年12月1日～令和7年12月1日	令和7年12月2日～
現行の健康保険証		健康保険証 (カードサイズ)	経過措置期間により使用可 ※新規発行はできません	使用不可
マイナ保険証 をお持ちでない方	資格確認書		資格確認書 (ハガキサイズ) ※国保加入者には期限前(令和7年 11月頃)にいずれかを発送します	
	資格情報のお知らせ		資格情報のお知らせ (A4サイズ)	
マイナ保険証 をお持ちの方	マイナ保険証	マイナンバー カード(要登録)		

※サイズは宇治田原町国民健康保険の場合を記載。

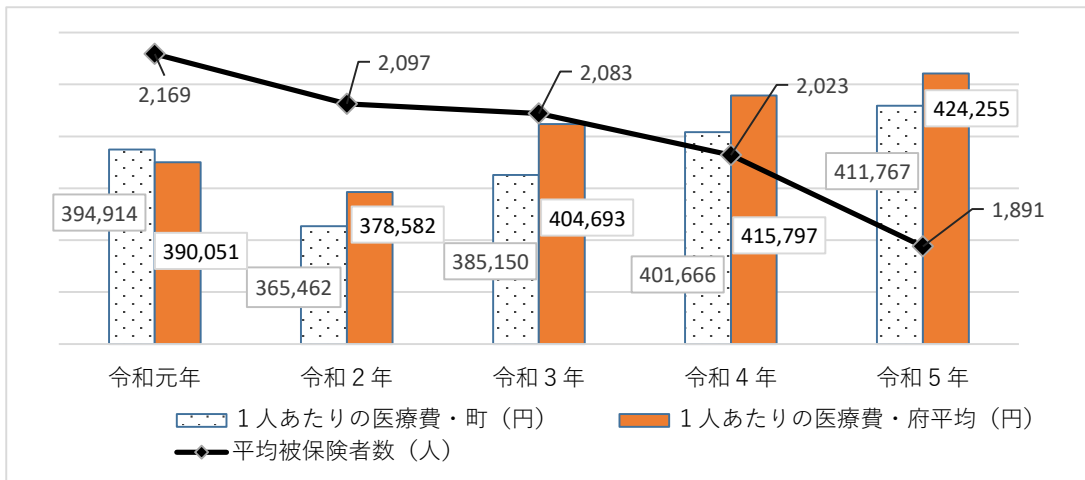
国保加入者と1人あたりの医療費状況

町国保加入者数は、人口高齢化による後期高齢者医療保険への移行や、職場の健康保険などへの加入者の増加に伴い減少傾向にあります。

一方で1人あたりの医療費は、京都府内の市町村平均と比べると低くなっていますが、高齢者人口の増加や医療の高度化で、医療費の総額は増加傾向にあります。

生活習慣の改善や疾病予防に取り組むなど、日頃から健康づくりに努めましょう。またジェネリック医薬品の利用などで医療費を抑えましょう。

町国保の1人あたりの医療費及び被保険者数の状況(図)



国保加入・脱退の届出

4月は就職や転入出などで保険の異動が多い時期です。他の健康保険から国保に加入される場合、または国保から他の健康保険などに加入された場合は、必ず役場健康対策課まで届出をしてください。

加入の届出がおくれると...

資格を得た月(職場の健康保険をやめた月)までさかのぼって国民健康保険税を納めなくてはなりません。

喪失の届出がおくれると...

国民健康保険税と会社の健康保険料を二重に支払ってしまうことがあります。

こんなとき		届出に必要なもの
国保加入	他の健康保険をやめたとき	退職した日付がわかるもの 健康保険資格喪失証明書、離職票など
	他の健康保険の被扶養者から外れたとき	扶養を外れたことがわかるもの 健康保険資格喪失証明書など
国保喪失	他の健康保険に加入したとき	国保の資格確認書等、 新しく加入した健康組合の資格確認書等
	他の健康保険の被扶養者になったとき	国保の資格確認書等
	転出するとき	国保の資格確認書等
その他	世帯主や氏名などが変わったとき	国保の資格確認書等
	就学のため転出するとき	国保の資格確認書等、在学証明書
	保険証を紛失したとき	運転免許証など身分を証明するもの

所得の申告はお忘れなく

令和7年度の国民健康保険税額は6月に通知します。国民健康保険税では、所得の額に応じた軽減措置がありますが、申告の必要な人が未申告のときは、軽減措置が適用されません。

- ◎かかりつけ医をもちましょう
- ◎やむを得ない場合を除き時間外や休日の診療はさけましょう
- ◎ジェネリック医薬品を利用しましょう
- ◎お医者さんの指示を守りましょう
- ◎日頃からの健康管理に心がけましょう

みなさんへのお願い

