

## 国民健康保険の「限度額適用・標準負担額減額認定証」などの更新時期です（申請手続きが必要です）

医療機関で診療を受けた際に国民健康保険の「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示した場合、医療費が自己負担限度額までの支払いで済みます。

認定証は、7月末が有効期限となっているため、今月は更新時期になります。

8月以降、認定証が必要な方は、交付申請の手続きをしてください。

※国民健康保険税の滞納がある方は認定証を交付できない場合があります。

### 【対象者】

◎70歳未満の方

◎市民税非課税世帯で70歳から74歳までの方

### 【申請に必要なもの】

- ・認定証が必要な方の国民健康保険被保険者証
- ・世帯主の印鑑
- ・世帯主と対象者のマイナンバーカードまたは通知カード
- ・手続きに来られる方の本人確認書類（運転免許証など）
- ・世帯主以外の方による申請の場合は、世帯主の委任状など

### 【お問い合わせ・申請先】

市健康増進課国保担当（市役所1階⑤番窓口）

☎32・2113 / FAX 35・0173

Mail:kenkouzoushin@city.komatsushima.tokushima.jp

## 小松島市国民健康保険（市国保）加入者の方へ

## 特定健診を受けましょう

日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病とされています。特定健診は、その生活習慣病に深くかかわる内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診です。ご自身の生活習慣病発症リスクなどを確認する機会として、年1回の特定健診を受けましょう。

### 【対象者】

40～74歳で市国保加入者の方（6か月以上入院されているなど、一定の条件にあてはまる方を除く。）

※対象者の方にはみどり色の封筒に入った受診券を6月下旬ごろに郵送しています。

※市国保以外の医療保険加入者は、それぞれ加入されている医療保険者に確認してください。

### 【受診方法】

受診券と同封してお送りする実施医療機関一覧表に記載されている医療機関に、**受診券・国民健康保険被保険者証・自己負担金1,000円**をご持参のうえ受診してください。

なお、予約が必要な場合がありますので医療機関に直接確認してください。

### 【検査項目】

問診、身体測定、血圧測定、血液検査（肝機能、血中脂質、血糖、腎機能、尿酸）、尿検査

### 【受診期間】 10月31日(月)まで

ただし、昭和16年10月1日から昭和17年3月31日生まれの方は、**9月30日(金)まで**に受診してください。

### 特定保健指導

特定健診の結果から動脈硬化の危険因子（肥満・高血圧・高血糖・脂質異常）の数や喫煙・年齢に応じて、「動機づけ支援」「積極的支援」に判定された特定保健指導該当者に、健康増進課から特定保健指導の案内通知をお送りします。

案内通知が届いた方は、保健指導を活用し、生活習慣の見直し・改善をしてみましょう。

### 【お問い合わせ先】

市健康増進課国保担当（市役所1階⑤番窓口）

☎32・2113 / FAX 35・0173

Mail:kenkouzoushin@city.komatsushima.tokushima.jp