



ちよたく国民健康保険 で受けられる

# 10の健康サービス

\どうも/ ケンコウ星からやってきた ケンコウデスカマン デス。

国民健康保険に入ると保険証で安心してお医者さんにかかることができるけど、それ以外にどんなサービスが受けられるか、知ってマスカ?

ちよたく国民健康保険に入ると、10の健康サービス(保健事業)が受けられるんデス! みんなには、できるだけ健康♡元気でいてほしいカラ。

それに、年々医療費が膨らんでいることもあって、病気はできるだけ未然に防ぐことが大事なんデス。病気になってからじゃ遅い。健康サービスをちょっと利用して、ずっと健康でイヨウ!



**1 健康診断 (国保健診)** が無料で受けられます



**2 人間ドック** の料金を2万円補助します



**3 はり きゆう 鍼・灸・マッサージの千円補助券** がもらえます



**4 指定プールの利用券** がもらえます



**5 保養施設** をお得に利用できます



**6 医療費** を年に2回お知らせします



**7 ジェネリック** にするといくら安くなるかお知らせします



国保健診でメタボと判定された方へ  
**メタボ改善** の個別サポート(特定保健指導)が受けられます



国保健診で糖尿病の疑いがあった方へ  
**糖尿病重症化予防** の個別サポートが受けられます



国保健診で生活習慣病の疑いがあった方へ  
**生活習慣病** の疑いがある方には危険をお知らせします



詳しくは裏面で!

**Check!**

東京都健康づくり推進  
キャラクター  
ケンコウデスカマン



千代田区 保険年金課 国民健康保険係

☎ 5211-4205(直通)

# ちよだく国民健康保険 健康サービスの 利用方法

## 1 健康診断（国保健診）

自動でお届け 40～74 歳

- ・6月に受診券を郵送します。区が指定する医療機関に電話で予約し、受診してください。
- ・受診券を紛失された場合は再発行ができます。届かない場合は健康推進係（☎5211-8171）までお問い合わせください。

## 2 人間ドックの利用補助

申請が必要 40～74 歳  
※保険料に未納のない方

- ① 国民健康保険係に電話し、「人間ドック利用申込書」を取り寄せます。区ホームページにも掲載しています。
  - ② 区が指定する医療機関に電話で予約後、申込書を記入し、国民健康保険係に郵送します。
  - ③ 利用券が届いたら、予約した日時に受診してください。
- ※①でお電話をいただいてから、③の利用券が届くまで2週間程かかります。余裕をもってお申込みください。

## 3 鍼・灸・マッサージの千円補助券

申請が必要 40～74 歳  
※保険料に未納のない方

- ① 国民健康保険係に電話し、「利用券交付申請書」を取り寄せてください。国保のてびきや区ホームページにも掲載しています。
- ② 申請書を記入し、国民健康保険係に郵送します。
- ③ 区が指定する施術所で使える千円補助券が届きます。（1日1枚使用可、年間24枚交付）

## 4 指定プールの利用券

申請が必要 40～59 歳  
※保険料に未納のない方

- ① 国民健康保険係に電話し、「プール利用申込書」を取り寄せます。国保のてびきや区ホームページにも掲載しています。
- ② 申請書を記入し、国民健康保険係に郵送します。
- ③ 区が指定するプールで使える利用券が届きます。（1枚2時間利用可、年間6枚交付）

※60歳以上の方は、区が指定するプールで年齢確認できるものを提示すれば、無料で利用できます。

## 5 保養施設の利用

直接施設に申込み 全 員

- ・区が契約する6施設がお得に利用できます。
- ・区への申込みは不要です。施設に直接お申込みください。

## 6 医療費のお知らせ

自動でお届け 全 員

- ・年2回（11月、2月）医療費の利用状況をお手紙でお知らせします。
- ・1月～10月分は確定申告の医療費控除に利用できます。

## 7 ジェネリックのお知らせ

自動でお届け ジェネリックにすると薬代が安くなる方

- ・ジェネリック医薬品に切りかえた場合、いくらお安くなるか年1～2回お手紙でお知らせします。

## 8 メタボ改善の個別サポート（特定保健指導）

自動でお届け 国保健診を受けた結果、メタボと判定された方

- ・対象の方にのみ、国保健診受診の1～2か月後に利用券が届きます。
- ・専門家によるメタボ改善の個別サポートを面談、電話、メールにて受けられます（3～6か月間）。

## 9 糖尿病重症化予防の個別サポート

自動でお届け 国保健診を受けた結果、糖尿病の疑いがあった方

- ・対象の方にのみ、7月頃利用案内が届きます。また、区が委託する事業者が詳細説明のお電話をします。
- ・専門家による重症化予防の個別サポートを面談、電話、メールにて受けられます（6か月間）。

## 10 生活習慣病の疑いのお知らせ

自動でお届け 国保健診を受けた結果、生活習慣病の疑いがあった方

- ・対象の方にのみ、お手紙でお知らせします。

みなさまに知ってもらいたい  
医療費のこと



高齢化や医療の高度化により医療費は年々増大し、国民健康保険の財政運営は厳しくなっています。

また、医療費が増大するとみなさまの保険料が上がることにも繋がります。

千代田区国民健康保険加入者の医療費のうち約1/4（約6億円）は、生活習慣病を起因とする病気（糖尿病、腎不全、心筋梗塞等）で、予防が可能なものです。病気はできるだけ未然に防ぎ、医療費を大切に使いましょう。



上記の1～5が利用できる施設を  
千代田区ホームページで調べられます

- 1 健康診断（国保健診）が受けられる医療機関
- 2 人間ドックが受けられる医療機関
- 3 鍼・灸・マッサージ補助券が使える施術所
- 4 利用券が使える指定プール
- 5 保養施設



千代田国保 保健事業 検索