# パンフレットの内容が ＼ 変わりました ／

## 子どもの予防接種、母子保健事業日程について

お子さまの健康づくりに関して
「子育てガイドブックのおがた」でお知らせします。
詳細は▶P.21に掲載しています。

## 市の健診・検診について

### 申し込み方法

**変更** ハガキ（集団健診）での申し込みはなくなりました。

申し込みは

1. コールセンター 0120-243-025
（詳細は▶P.16に掲載しています。）
2. オンライン（市のホームページ）
24時間いつでも簡単に申込みできます。

直方市集団健診用
申し込み画面

### 健診内容・日程など

市のホームページまたは「かんたん3ステップ！健康診断いつ受けますか？ ―保存版―」（市報のおがた4月1日号と同時配布）をご覧ください。

「かんたん３ステップ！健康診断いつ受けますか？ ―保存版―」は、市役所１階総合案内窓口横または5階㊷番窓口でも配布しています。

**健診についての問い合わせは**

**健康長寿課 健康推進係 0949-25-2115**（月曜日～金曜日 8:30 ～ 17:00 ※祭日を除く）

毎年市報4/1号と合わせて配布しておりました**こくほのてびき**（パンフレット）は、
令和８年度より市報との同時配布はなくなりました。
市役所等に配架、または市役所（1階⑥番窓口）にて配布いたします。
また、新しい情報は市報やホームページで随時お知らせしていきます。

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

©(株)現代けんこう出版　無断転載・複製禁止

令和８年度版

# こくほのてびき

直方市健康推進キャラクター
「なりぽん」

**直方市国民健康保険**
市役所１階⑥番窓口　保険課保険年金係
☎0949-25-2113

デジタル版は
こちらから

令和８年４月１日発行

# 目次


●重要なお手続きのご案内…… P1
●その他のお手続き…… P2
●オンラインで申請できるお手続き…… P3
●医療機関の受診はマイナ保険証か資格確認書で…… P4
●病気やけがでお医者さんにかかるとき支払うお金…… P6
●入院などで医療費が高額になったら…… P6
●入院した時の食費・居住費について …… P8
●国民健康保険で受けられる給付制度…… P9
●特定疾病で長期間高額な治療が続くとき…… P10
●その他の給付制度…… P10
●子ども・子育て支援金制度について …… P11
●国民健康保険税…… P11
●医療費の適正化にご協力ください…… P13
●健康づくりをはじめましょう…… P16
●健診・検診の種類 …… P18
●子育てをバックアップ…… P21

**振り込め詐欺・職員等を装った詐欺にご注意ください！**

医療費や保険料の還付で、ATMを使った振り込みを指示することはありません。不審な電話がありましたら、市役所までお問い合わせください。

# 制　度

## 重要なお手続きのご案内　マイナ保険証の人も必要

### ■ 新しい保険ができたら必ず手続きが必要です

職場の社会保険に加入したり、健康保険の被扶養者になったりしたときは、国保をやめる手続きが必要です。手続きを忘れると、国保税が二重に請求されてしまいますので、必ず手続きをお願いします。

**●手続きに必要なもの**

職場から発行された資格確認書、資格情報のお知らせ等の
**「資格取得日がわかるもの」**

**●手続き方法**

市役所窓口のほか、**郵送**や**オンライン**での申請も可能です。
オンライン申請は右の二次元コードからお手続きください。

### ■国民健康保険をやめる手続きが遅れると

●うっかり国保を使って医療を受けた場合には、国保が負担した医療費（総医療費の7割または8割分）をあとで返還していただく場合があります。

本パンフレットの情報は、令和８年３月１日時点のものです。令和８年４月１日以降、内容に変更や更新が生じている場合がありますので、最新情報についてはホームページ等でご確認ください。

# その他のお手続き

こんなときは、**必ず14日以内**に直方市の窓口へ届け出をしましょう。
一部手続きについては**オンライン**でも申請ができます。くわしくは、P3をご覧ください。

**すべての届け出に必要なもの**

**窓口に来た人の本人確認ができるもの** 次のいずれか1点

●マイナンバーカード　●運転免許証　●パスポート等

| | こんなとき | 届け出に必要なもの |
|---|---|---|
| 国保に入るとき | 他の市町村から転入してきたとき | 身分証明書 |
| | 職場の健康保険などをやめたとき | 職場の健康保険をやめた証明書<br>（資格喪失証明書等） |
| | 健康保険などの被扶養者でなくなったとき | 被扶養者でなくなった証明書<br>（資格喪失証明書等） |
| | 生活保護を受けなくなったとき | 保護廃止決定通知書 |
| | 外国籍の人が加入するとき | 在留カード |
| 国保をやめるとき | 他の市町村に転出するとき | 資格確認書 |
| | 職場の健康保険などに加入したとき | ・資格確認書<br>・職場から発行された資格確認書、資格情報のお知らせ等の「資格取得日がわかるもの」 |
| | 健康保険などの被扶養者になったとき | |
| | 生活保護を受けるようになったとき<br>（届け出が不要な場合があります） | 資格確認書、保護開始決定通知書 |
| その他 | 直方市内で住所が変わったとき | 資格確認書 |
| | 世帯主や氏名が変わったとき | |
| | 世帯が分かれたり一緒になったりしたとき | |
| | 修学のため市外へ転出するとき | 資格確認書、<br>在学証明書または学生証の写し |
| | 国民健康保険資格確認書等をなくしたとき<br>（あるいは汚れて使えなくなったとき） | 身分証明書 |

※市区町村によって届け出に必要なものが異なる場合があります。



# オンラインで申請できるお手続き

## ■資格確認書等の再交付申請

（マイナンバーカード必要）

●再交付が必要な本人または世帯主のみが申請できます。
●申請受付後、住民票の住所（送付先を変更している場合は変更先）へ郵送にてお届けします。

**手続きに必要なもの**

●申請者（再交付が必要な本人または世帯主）のマイナンバーカード
●アカウント登録またはメールアドレスの認証
●Graffer提供「Graffer Identity」アプリによるマイナンバーカードの電子署名（アプリをダウンロードできるスマートフォンが必要です）
●署名用電子証明書の暗証番号（6～16文字）

## ■転出に係る国民健康保険の喪失届

先に住民票の転出届の手続きが必要になります。
国保の資格喪失届のみでは受付できません。

●転出日以降は、直方市の資格確認書は使用できませんので、ハサミで切断する等してご自身で処分してください。なお、誤って使用された場合は、かかった医療費を請求する場合がありますので、ご注意ください。
●国保の世帯主が転出する場合は、国保に加入中の人全員の資格確認書の交換が必要です。

**オンライン申請に関するお問い合わせ先**

〒822-8501 直方市殿町7番1号
直方市役所保険課保険年金係
☎0949-25-2113

# 医療機関の受診はマイナ保険証か資格確認書で

## 重要

| 区　分 | マイナ保険証を持っている人 | マイナ保険証を持っていない人 |
|---|---|---|
| 受診方法 | 「マイナ保険証」 | 「資格確認書」 |

資格確認書の有効期限が切れる前（７月）に送付する予定です。

【よくある質問】
## マイナ保険証にはどんなメリットがあるの？

### ❶ 保険証としてずっと使える
転居時の交換や定期的な更新が不要になります。

### ❷ より良い医療を受けられる
過去のお薬情報や健康診断の結果を治療に役立てることができます。

### ❸ 限度額以上の支払いが免除に
限度額適用認定証がなくても自己負担限度額以上の支払いが不要になります。

### ❹ 確定申告がより簡単に
マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力ができます。

### ❺ マイナポータルで診療情報がわかる
マイナポータルにログインすると、ご自身の過去の特定健診の結果や処方された薬の情報が閲覧できます。

**閲覧できる情報**
- 特定健診の情報
- 薬剤情報
- 医療費通知情報
- 診療・手術情報

**マイナポータルとは**

政府が運営するオンラインサービス。行政手続きの検索やオンライン申請、行政からのお知らせを受けとれる自分専用のサイトです。

# マイナンバーカードをマイナ保険証として利用するには？

**スタート**

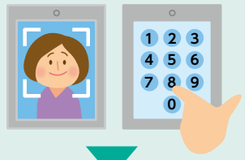
**マイナンバーカードを持っている**
- いいえ → **マイナンバーカードを作るには**
- は　い ↓

**保険証利用のための登録をした**
- いいえ → **マイナ保険証の登録を行うには**
- は　い ↓

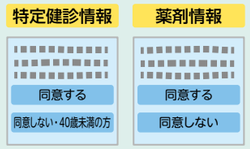
**医療機関で使用**

❶窓口にあるカードリーダーにマイナンバーカードを置きます

❷顔認証または暗証番号で本人確認をします




❸情報提供の確認をします
※診察や健康管理に使用されます。




❹マイナンバーカードを取り出します

高額療養費制度を利用する人は、その表示を選択。

**マイナンバーカードを作るには**

スマートフォン（スマホ）、パソコン、証明写真機、郵便のいずれかの方法で申請ができます（申請からおおむね1カ月後に交付）。
詳しくは、WEBサイト（https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/）または市区町村へ。

マイナンバーカード交付申請

↓ 作った

**マイナ保険証の登録を行うには**

登録方法は主に次の3つ！

① **医療機関や薬局の窓口にあるカードリーダー**
受診の当日にその場で登録が可能です。

② **マイナポータル**
スマホやパソコンを使って、マイナポータル（https://myna.go.jp）にて登録ができます。
※パソコンの場合は、ICカードリーダーが必要です。

マイナポータル

③ **セブン銀行ATM**
マイナンバーカードをかざして、4桁の暗証番号を入力しましょう。

登録した ←

**スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました**

もっと便利に！

2025年9月19日から、スマートフォンのマイナポータルアプリで利用申請・登録することで、窓口の機器にスマートフォンをかざすだけで利用できるようになりました。

※事前にマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です。　※機器の準備が整った医療機関・薬局のみで利用が可能です。

国保に加入中の人は市役所またはオンラインでマイナ保険証の利用登録解除の手続きが可能です。オンライン手続きは右の二次元コードからお手続きください。

# 給　付

## 病気やけがでお医者さんにかかるとき支払うお金

国保では、医療機関等の窓口で、一定の自己負担額で医療を受けることができます。

**自己負担の割合**

自己負担割合は年齢と所得で異なります。実際にかかった医療費の2割または3割を負担します。

| 年齢 | 義務教育就学前まで※ | 義務教育就学後～70歳未満 | 70歳以上75歳未満 |
|---|---|---|---|
| 自己負担割合 | 2割 | 3割 | 一定以上の収入がある人 ➡3割<br>それ以外 ➡2割 |

※義務教育就学前とは、6歳に達する日以後の最初の3月31日までです。

自己負担についての詳細は右の二次元コードからホームページをご覧ください。

## 入院などで医療費が高額になったら

### 1 高額療養費制度

世帯の収入状況により決定された「自己負担限度額」を超えた医療費を払い戻しする制度です。

**【70歳未満の人の場合】**

高額療養費が支給されるのは、次のときです。

**①医療費が自己負担限度額を超えたとき**

同じ人が同じ月内に同じ医療機関に支払った一部負担金が、下表の限度額を超えたとき、超えた分が支給されます。

自己負担限度額（月額）　各区分の限度額について変更される可能性があります。

| 所得区分 | | | 年3回目まで | 年4回目以降 |
|---|---|---|---|---|
| ア | 基準総所得額 | 901万円超 | 252,600円（総医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算） | 140,100円 |
| イ | 基準総所得額 | 600万円超～901万円以下 | 167,400円（総医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算） | 93,000円 |
| ウ | 基準総所得額 | 210万円超～600万円以下 | 80,100円（総医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算） | 44,400円 |
| エ | 基準総所得額 | 210万円以下 | 57,600円 | 44,400円 |
| オ | 住民税非課税世帯 | | 35,400円 | 24,600円 |

**②同じ世帯内で合算して限度額を超えたとき**

同じ世帯で１カ月に各医療機関に21,000円以上支払った場合が２回以上あり、それらの合計額が自己負担限度額を超えたとき、超えた分が支給されます。

**【70歳以上75歳未満の人の場合】**

外来（個人単位）の限度額を適用後に、外来＋入院（世帯単位）の限度額を適用します。

自己負担限度額（月額）　各区分の限度額について変更される可能性があります。

| 所得区分 | 外来（個人単位） | 外来＋入院（世帯単位） | 年4回目以降 |
|---|---|---|---|
| 現役並み所得者Ⅲ（課税所得690万円以上） | 252,600円（総医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算） | | 140,100円 |
| 現役並み所得者Ⅱ（課税所得380万円以上） | 167,400円（総医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算） | | 93,000円 |
| 現役並み所得者Ⅰ（課税所得145万円以上） | 80,100円（総医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算） | | 44,400円 |
| 一般 | 18,000円（年間上限※144,000円） | 57,600円 | 44,400円 |
| 低所得者Ⅱ | 8,000円 | 24,600円 | — |
| 低所得者Ⅰ | 8,000円 | 15,000円 | — |

※1年間（8月～翌年7月）の限度額

**高額療養費の計算上の注意**

- 各月の1日から末日までを1カ月として計算します。
- 各医療機関ごとに別々に計算します。
- 同一の医療機関でも、入院と外来は別々に計算します。（医科と歯科は別計算です）
- 途中で保険の種類が変更になった場合は別計算です。
- 入院時の差額ベッド代、食事代、および保険外診療は対象外です。

※70歳以上75歳未満の人は、医療機関・歯科の区別なく、合算します。

### 2 限度額適用認定証制度

予め「認定証」を発行しておくことで、世帯の収入状況により決定された「自己負担限度額」までしか医療費を請求されないようにする制度です。※

※オンライン資格確認を導入している医療機関を受診する場合は、国保の担当窓口での限度額適用認定証の交付申請は不要です。

高額療養費制度、限度額適用認定証制度についての詳細は右の二次元コードからホームページをご覧ください。

高額療養費制度　限度額適用認定証制度

# 入院した時の食費・居住費について

入院したときは、診療や薬にかかる費用とは別に食費や居住費がかかります。下表の金額を自己負担し、残りは国保が負担します。

## ●入院したときの食費

食事額について変更される可能性があります。

| 所得区分 | | 食費〈1食につき〉 |
|---|---|---|
| 下記以外の人 | | 510円※ |
| ●住民税非課税世帯<br>●低所得者Ⅱ | 90日までの入院 | 240円 |
| | 90日を超える入院（過去12カ月の入院日数） | 190円 |
| 低所得者Ⅰ | | 110円 |

※指定難病患者は300円です。

## ●65歳以上の人が療養病床に入院したときの食費・居住費

食事額について変更される可能性があります。

| 所得区分 | 食費〈1食につき〉 | | | 居住費〈1日につき〉 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 右記以外の人 | 入院医療の必要性が高い人 | 指定難病患者 | 右記以外の人 | 指定難病患者 |
| 下記以外の人 | 510円※1 | 510円※1 | 300円 | 370円 | 0円 |
| ●住民税非課税世帯<br>●低所得者Ⅱ | 240円 | 240円※2 | 240円※2 | | |
| 低所得者Ⅰ | 140円 | 110円 | 110円 | | |

※1 一部医療機関では470円です。
※2 90日を超える入院（過去12カ月の入院日数）の場合は190円です。

入院時のお食事代についての詳細は右の二次元コードからホームページをご覧ください。



# 国民健康保険で受けられる給付制度

国保では、医療機関の診療や治療のほかに、次のような場合にも市役所への申請などによって給付を受けることができます。

それぞれの制度の詳細については、二次元コードからホームページをご覧ください。

## ■お子さまが生まれたとき

国保に加入中の人が出産したときは「出産育児一時金」（50万円）が支給されます。妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給されます。

## ■国保に加入中の人がお亡くなりになったとき

国保に加入中の人がお亡くなりになったときは、葬儀を行った人（喪主）に「葬祭費」が支給されます。

## ■はり・きゅうの助成

市指定の鍼灸院で施術を受ける際に割引券の助成が受けられます。

## ■お医者さんが治療上必要と認めたとき

コルセットなどの補装具を購入したときなど、いったん、全額自己負担してから払戻が受けられる場合があります。

### 交通事故などにあったとき

交通事故など、第三者からの行為でけがをした場合、国保で診療を受けることはできます。自損事故でも同様です。

国保を使って治療を受けた場合、市役所の窓口または郵送にて「第三者の行為による傷病届」を、提出してください。

**その他の第三者行為**

- ●スキー・スノーボードなどの衝突・接触事故
- ●他人の動物にかまれた
- ●工事現場からの落下物などによるけが　など

**示談の前に相談を**

国保へ届け出る前に示談が成立していたり相手側から治療費を受け取っていたりすると、国保では治療が受けられませんのでご注意ください。

## 特定疾病で長期間高額な治療が続くとき

高額な治療を長期間継続して行う必要がある特定疾病の場合、負担を軽減する制度があります。
詳しくは右の二次元コードからホームページをご覧ください。

**対象となる人**

- 先天性血液凝固因子障害の一部の人
- 人工透析が必要な慢性腎不全の人
- 血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症の人

**利用の流れ**

**市役所で申請書をもらう** — 病院に申請書の記入をお願いしてください

↓

**市役所に申請する** — 「特定疾病療養受領証」が交付されます

↓

**「特定疾病療養受領証」を医療機関の窓口で提示**
※オンライン資格確認を受ければ、書類の提示は不要です。

自己負担額が**1カ月10,000円まで**に
※70歳未満で人工透析が必要な慢性腎不全の人のうち、基準総所得額が600万円を超える人は1カ月20,000円までになります

## その他の給付制度

以下の2制度については、支給対象となった場合、通知（申請書）をお送りいたします。通知が届きましたら、忘れずに申請してください。

### 高額療養費（外来年間合算）

通知送付時期：12月頃

年間を通して通院治療を受けている人の負担を軽減する制度です。計算期間（8月～翌年7月末）における通院治療の自己負担額が、基準額を超えた場合、その超えた額を支給します。

### 高額介護合算療養費

通知送付時期：1月頃

介護サービスを受けている人がいる世帯で、計算期間（8月～翌年7月末）内に自己負担した医療費と介護サービスの両方を合算した金額が限度額を超えた場合、その超えた金額を支給します。



# 国保税

## 子ども・子育て支援金制度について

令和8年4月から、「子ども・子育て支援金制度」が施行されます。この制度は、**子どもや子育て世帯を、社会全体で支えていこうという仕組みです。**
この制度の財源となる支援金は、**保険税とあわせて**負担していただくことになります。

**保険税** ＝ 医療保険分 ＋ 後期高齢者支援金分 ＋ 介護保険分 ＋ 子ども・子育て支援金分

※ 40 歳以上 65 歳未満の人の場合

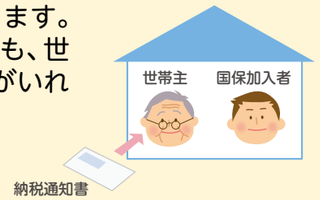
## 国民健康保険税

### 国民健康保険税でよくある質問

**国保税は誰が納めるの？**

**国保税は世帯主が納めます**

国保税を納める義務は原則世帯主にあります。そのため、世帯主が国保に加入していなくても、世帯のなかに一人でも国保に加入している人がいれば、納税通知書は世帯主に送られます。




**国保税額はいつ決まるの？**

**原則毎年7月に「決定通知書」をお送りします**

4月から国保に加入している人には、前年度の所得を基準にして7月に国保税を決定し、お知らせします。

**事情があって納めるのが難しいんだけど…**

**いろいろな軽減制度があります**

会社の倒産や解雇、正当な理由での自己都合離職等で会社を辞めた人、また、出産予定の人は、国保税の軽減制度があります。詳細は右の二次元コードからホームページをご覧ください。

**お問い合わせ先** 税務課 市民税保険税係 ☎0949-25-2141

## ■キャッシュカードで簡単！「口座振替のすすめ」

国保税の納付は、口座振替が便利でおすすめです。
キャッシュカードがあれば、市役所で簡単にお手続きできます。

【手続きできる場所】税務課⑪番窓口（市役所1階）
【必要なもの】キャッシュカード
（手続時に暗証番号の入力が必要です。）
【対応金融機関】福岡銀行・西日本シティ銀行・福岡中央銀行・北九州銀行・福岡ひびき信用金庫・九州労働金庫・直鞍農業協同組合・ゆうちょ銀行

●インターネット、金融機関窓口でも手続きできます。
対応金融機関や手続方法については、右の二次元コードからホームページをご覧ください。

## ■お支払方法

条件を満たした人は自動的に年金天引きになりますが、それ以外の人は納付書支払い（口座の登録がある場合は口座引落）になります。

### 国保税を納めないでいると…

災害など特別な事情がないのに国保税を納めず納税相談にも応じない場合、次のような措置がとられます。

**① 納期限を過ぎると…**

督促（とくそく）状発付の日から起算して10日までに完納されないときは、滞納処分（財産差押え等）を受けることがあります。また、延滞金が加算されます。

**② 1年以上滞納すると…**

特別療養費の支給対象となる場合があります。
（高校生世代以下は除かれます）

**特別療養費の制度とは**
医療機関窓口でいったん医療費の全額（10割）をお支払いいただき、後日申請により給付割合相当分をお返しすることになります。なお、滞納状況によっては返還する給付割合相当分を滞納額に充当する場合があります。

**お問い合わせ先** 税務課 納税係 ☎0949-25-2145



# 医療費適正化

## 医療費の適正化にご協力ください

### ■ジェネリック医薬品を利用しましょう

**ジェネリック医薬品とは…**

新薬の特許期間が過ぎたあと、新薬と同じ有効成分で製造した薬のことで、**新薬に比べて開発費を抑えられるため、価格が低く設定されています。**
利用者の負担軽減と国民医療費の抑制につながることから、ジェネリック医薬品の利用がすすめられています。

**処方を受けるには…**

医療機関や薬局でジェネリック医薬品を希望する旨を伝えるか、窓口でジェネリック医薬品を希望するカードを提示しましょう。
※処方せんにジェネリック医薬品への「変更不可」の医師の署名があるときは変更できません。

**さらに詳しく！ ジェネリックQ&A**

**Q 品質・有効性・安全性は？**
**A 新薬と同等であると、厚生労働省が認めています。**薬機法に基づいた厳正な審査を経た上で流通している安全性の高い医薬品ですので、安心してお使いください。

**Q お試しも可能？**
**A** ジェネリック医薬品に切り替えるのが**不安な場合は、お試し調剤**（たとえば、はじめの一週間だけジェネリック医薬品にしてもらう）**も可能**です。

### ■バイオ後続品（バイオシミラー）について

**バイオ後続品（バイオシミラー）とは…**

バイオ医薬品（バイオテクノロジーを応用して生産されたタンパク質を有効成分とする医薬品）の特許が切れた後に製造された医薬品で、**先行バイオ医薬品と同等の品質、安全性、有効性を持ちます。**
ジェネリック医薬品と同様、**開発費を抑えられるため、価格が低く設定されています。**

バイオ医薬品やバイオ後続品は、今まで治療が難しかった病気への効果が期待されています。

**処方を受けるには…**

まずは医師に相談してください。

## ■「リフィル処方せん」をご存じですか？

### リフィル処方せんとは…

症状が比較的安定していて、長期にわたって薬が同じでよいと医師が判断した場合に発行できる、**最大3回まで繰り返し使用できる処方せん**のことです。

### リフィル処方せんのメリットは…

発行してもらうには、医師への相談が必要になりますが、2回目からは医師の診察を受けなくても調剤薬局で薬を受け取ることができるため、**医療機関を受診する時間や医療費の節約につながります。**

## ■そのお薬の相性、大丈夫？「ポリファーマシー」

### ポリファーマシーとは…

お薬の相性によっては身体に不調を招いたり、副作用のリスクが高まったりする場合があります。この有害現象をポリファーマシーといいます。

### こんな症状ありませんか？

- 食欲低下
- 便秘
- ふらつき・転倒
- 抑うつ
- 排尿障害・尿失禁
- 記憶障害
- せん妄

### そのお薬必要ですか？

似たようなお薬を複数処方されると、同時に服用することでお薬本来の効果が出なかったり、お薬の働きが強く出すぎたりすることがあります。

ご自身で判断して服用せず、医師の指示に従いましょう。

## ■セルフメディケーションを心がけましょう

### セルフメディケーションとは…

健康の維持・増進と医療費の節約につながる方法として「セルフメディケーション」が注目されています。セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

### 取り組みのイメージ

適度な運動・バランスの取れた食事・十分な睡眠などで、体調を自己管理する

軽い不調には、市販のOTC医薬品（ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品）を使用して対処する

### セルフメディケーションのメリット

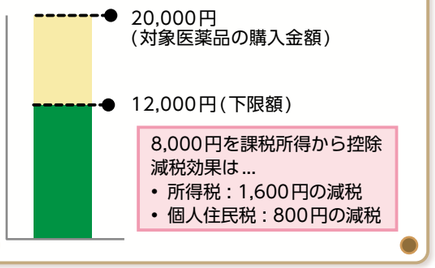
- 自分の体を大切にするようになり、生活習慣を見直すきっかけになる。
- 病気の発症や重症化の予防につながり、医療機関での診療の時間や手間を節約できる。
- 薬の知識が身につき、薬の飲み方や自分の体質への理解が深まる。
- 医療費の節約になる。

### セルフメディケーション税制を活用しましょう

「セルフメディケーション税制」とは、特定の「OTC医薬品」を年間12,000円を超えて購入した場合、確定申告により、超えた分の金額が総所得金額等から控除される制度です。控除を受けるには、健診を受診していることなど一定の条件があります。

**制度の利用イメージ**

課税所得400万円の人が、対象医薬品を年間20,000円購入した場合※




※本人、または本人と生計を同一にする家族などが対象医薬品を購入した場合に適用されます。

セルフメディケーション税制については、こちらのサイトも参考になります。

厚生労働省
セルフメディケーション税制

## 健康づくりをはじめましょう

健康づくりは、まず現在の健康状態を知ることから始まります。年１回は健康チェックをして、生活習慣を改善するヒントをつかみましょう！

### ■年に１回は健康チェック！
### 特定健診を受けましょう

●血液検査　●尿検査　●身体計測
●血圧測定　●診察・問診　　など

40～74歳の
国民健康保険加入者は
500円で特定健診を
受診できます。

### 自覚症状の乏しい生活習慣病を発見できます！

■高血圧症　■糖尿病　■脂質異常症
■動脈硬化症　■慢性腎不全

直方市の特定健診は、２種類の受診方法（**集団健診**・**個別健診**）があります。ご都合にあわせてお選びいただき、お申し込みください。

**健診受診**

- **集団健診** → 下表の ❶コールセンター もしくは ❷WEB で予約
- **個別健診** → 直接右表の医療機関へ予約

## 集団健診　直方市保健福祉センター「ゆずりあ」で行います。

**申し込み方法**　市役所にお問い合わせいただいても、ご予約は、できません。

**❶ コールセンターで予約**
☎0120-243-025
受付時間：月曜日～金曜日の
9時から17時まで
＊土日祝日、8/13～8/15、
12/29～1/3は除く

**❷ WEBで予約**
●24時間予約可能
直方市集団健診用
申し込み画面



### 集団健診の実施期間：令和８年５月～令和９年３月まで

| 健診日 | | | 申込締切 |
|---|---|---|---|
| 5月 | 31 | 日 | 4月17日(金) |
| 6月 | 29 | 月 | 5月21日(木) |
| 7月 | 13 | 月 | 6月 4日(木) |
| 8月 | 2 | 日 | 6月24日(水) |
| 9月 | 14 | 月 | 7月30日(木) |
| | 21 | 月 | 8月 6日(木) |
| | 27 | 日 | 8月17日(月) |
| 10月 | 3 | 土 | 8月24日(月) |
| | 4※ | 日 | |

| 健診日 | | | 申込締切 |
|---|---|---|---|
| 11月 | 1 | 日 | 9月18日(金) |
| | 2※ | 月 | |
| | 8 | 日 | 9月29日(火) |
| 1月 | 17 | 日 | 12月 1日(火) |
| | 18 | 月 | |
| 2月 | 14 | 日 | 1月 5日(火) |
| | 15 | 月 | |
| 3月 | 6 | 土 | 1月26日(火) |
| | 7 | 日 | |
| | 8 | 月 | |

※10/4と11/2は託児があります。
託児は生後４か月～就学前のお子様に限ります。定員になり次第締切となります。
健診予約と合わせてお申し込みください。

## 個別健診　指定の医療機関で実施する健(検)診のことです。

**申し込み方法**　直接、医療機関へお問い合わせください。
＊印の指定医療機関では、がん検診も受けることができます。詳しくはP.20へ。

| 指定医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|
| いちょう内科・外科クリニック | 感田 | ☎29-8700 |
| 小野外科胃腸科医院 | 感田 | ☎26-2678 |
| 福岡ゆたか中央病院 健康管理センター＊ | 感田 | ☎26-2311 |
| 福原内科・脳神経内科クリニック | 感田 | ☎26-5100 |
| さとう愛内科クリニック | 感田 | ☎28-7072 |
| おおにし腎泌尿器科医院 | 感田 | ☎28-8355 |
| 阿座上内科循環器科クリニック | 頓野 | ☎29-1070 |
| 魚住内科胃腸科医院 | 頓野 | ☎26-6610 |
| 菅原内科呼吸器科医院 | 頓野 | ☎28-1288 |
| 高橋内科クリニック | 頓野 | ☎25-0020 |
| 永松内科胃腸科医院 | 頓野 | ☎26-7750 |
| 水町クリニック | 頓野 | ☎26-8255 |
| みずほ内科・レディースクリニック＊ | 上境 | ☎28-8066 |
| 香月内科医院 | 下境 | ☎22-3520 |
| かわじり内科医院 | 湯野原 | ☎29-8222 |
| すずき内科クリニック | 湯野原 | ☎29-6788 |

| 指定医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 戸田医院 | 中泉 | ☎22-2114 |
| 田代医院＊ | 溝堀 | ☎22-3030 |
| 白石内科医院 | 殿町 | ☎22-0716 |
| 関屋内科クリニック | 殿町 | ☎24-1151 |
| 殿町医院 | 殿町 | ☎22-0438 |
| 伊藤内科循環器科医院 | 新知町 | ☎24-4188 |
| 直方病院＊ | 須崎町 | ☎22-1215 |
| 大野小児科内科 | 日吉町 | ☎22-0305 |
| 川波医院 | 津田町 | ☎22-0252 |
| 一寿会西尾病院 | 津田町 | ☎22-0054 |
| 武田医院 | 古町 | ☎22-0139 |
| くきた小児科内科クリニック | 植木 | ☎24-5808 |
| 高嶋整形外科 | 植木 | ☎28-0144 |
| ひさずみ内科医院 | 下新入 | ☎25-7500 |
| 青見胃腸・内視鏡内科クリニック | 上新入 | ☎22-2600 |
| 高橋医院 | 上新入 | ☎22-0683 |

※直方市以外の医療機関でも、特定健診は受診できます。市外の医療機関については、直接医療機関かもしくは直方市ホームページでご確認ください。➡

# 健診・検診の種類

●受診日時点で、直方市に住民票がある人が対象です。（がん検診・その他の検診は加入している保険は問いません）
●対象年齢は、**令和９年３月31日時点での年齢**です。

**「75歳になったら、特定健診は受けられないの？」**
75歳になったら、「特定健診」ではなく「後期高齢者健康診査」が受けられます。対象者には、毎年「後期高齢者健康診査」のご案内が届きます。詳しくは、福岡県後期高齢者医療広域連合（TEL:092-651-3111）までお問い合わせください。
（※令和８年度から集団健診でも受診できます。）

| 健診・検診の種類 | | 対象者 | 料金※1 集団健診 | 料金※1 指定医療機関 | 検査内容・注意事項など |
|---|---|---|---|---|---|
| 生活習慣病予防健診 | 特定健診 | 40～74歳で市国民健康保険にご加入の人<br>（75歳の誕生日の前日まで受診できます）<br>●対象の人には5月頃受診券またはご案内をお送りします。<br>●申し込みは、受診券が届く前でも可能です。<br>●国民健康保険以外の健康保険の人は、ご加入の健康保険者にお尋ねください。 | 500円 | | ○血液検査（脂質・血糖・尿酸・肝機能・腎機能など）<br>○尿検査（潜血・糖・たんぱく）<br>○問診<br>○診察<br>○血圧測定<br>○身体測定（身長・体重・腹囲）<br>○心電図検査（40歳以上の人）※2 |
| 生活習慣病予防健診 | 若年健診 | 20～39歳の人<br>（加入している保険の種類や、加入の有無は問いません） | 500円 | 実施なし | |
| 生活習慣病予防健診 | 基本健診 | 40歳以上で生活保護受給中の人<br>（受給証明書が必要です） | 無料 | | |
| がん検診 | 胃がん検診 | 40歳以上の人 | 1,500円 | | バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。<br>※妊娠中または妊娠の可能性がある人は受診できません。<br>※当日、安全に健診を実施することが難しいと判断した場合は受診をお断りすることがあります。 |
| がん検診 | 肺がん検診 | 40歳以上の人 | 500円 | | 胸のレントゲン撮影をします。結核も分かります。<br>※妊娠中または妊娠の可能性がある人は受診できません。 |
| がん検診 | 大腸がん検診 | 40歳以上の人 | 500円 | | 便潜血反応検査です。<br>※生理中または痔による出血がある人は受診できません。 |
| がん検診 | 女性のがん検診 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性で年度末年齢が偶数年齢の人<br>（平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人は、無料で受診できます。対象の方には、5月下旬頃に「無料クーポン券」をお送りします。） | 1,000円 | 1,000円（1,300円）※3 | 子宮頸部の細胞を採取および内診をして、調べます。<br>※生理中・妊娠中の人は受診できません。 |
| がん検診 | 女性のがん検診 乳がん検診（マンモグラフィ） | 40歳以上の女性で年度末年齢が偶数年齢の人<br>（昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの人は、無料で受診できます。対象の方には、5月下旬頃に「無料クーポン券」をお送りします。） | 1,000円 | | マンモグラフィ検査（乳房のレントゲン撮影）をします。<br>※ペースメーカー挿入中の人、妊娠中または妊娠の可能性がある人、授乳中または断乳直後、豊胸手術後の人は受診できません。 |
| がん検診 | 男性のがん検診 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性 | 1,000円 | | 血液検査（PSA検査）をします。<br>※治療中の人は、検診受診についてかかりつけ医にご相談ください。 |
| その他の検診 | 肝炎検査 | 40・45・50・55・60・65・70歳の人<br>※過去に検査を受けたことがある人および肝炎治療中の人は除きます。<br>対象外年齢の人は、福岡県の事業で受診できる場合があります。<br>詳しくは、「福岡県がん感染症疾病対策課疾病対策係 TEL:092-643-3576」までお問い合わせください。 | 無料 | | 血液検査（B型・C型肝炎ウイルス検査）をします。 |
| その他の検診 | 骨の検診 | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性<br>●対象の人には、ご案内をお送りします。 | 実施なし | 500円 | 骨の状態を調べます。（骨密度検査） |
| その他の検診 | 歯周病検診 | 20・30・40・50・60・70歳の人<br>●対象の人には、ご案内をお送りします。 | 実施なし | 600円 | 歯と歯茎の状態を調べます。 |

**50歳（男女共）の方、限定！！**
**胃・肺・大腸がんの3つの検診を受けると・・・**
**500円のクオカード、プレゼント**

集団健診・医療機関での受診方法はP16～17をご覧ください

※1 生活保護受給中の人は、受給証明書があれば無料です。
※2 直方市・宮若市・鞍手郡以外の医療機関では、受けられない場合があります。
※3 有馬産婦人科医院、田中産婦人科クリニック、みずほ内科・レディースクリニック、田代医院で受診する場合は、1,300円になります。

肝炎検査　骨の検診　歯周病検診

**お問い合わせ先**　健康長寿課 健康推進係　☎0949-25-2115

## ■がん検診を受ける場合

がん検診

※必ず、事前の予約が必要です。
予約の際は「直方市の検診申し込み」とお伝えください。

| 指定医療機関名 | | 福岡ゆたか中央病院健康管理センター（感田） | 社会保険直方病院（須崎町） | 有馬産婦人科医院（日吉町） | 田中産婦人科クリニック（頓野） | みずほ内科・レディースクリニック（上境） | 田代医院（溝堀） | くらて病院（鞍手町） | 宮田医院（宮若市） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 検診実施期間 | | 令和８年６月１日～令和９年３月31日（除外日は医療機関に準ずる） | | | | | | | |
| 電話番号 | | 26-2327 | 22-1215 | 22-0833 | 26-8868 | 28-8066 | 22-3030 | 42-1231 | 32-3006 |
| 申し込み | 予約受付時間 | 午後1時30分～4時00分（月～金曜日） | 午後1時30分～4時30分（月～金曜日） | 午前9時00分～正午<br>午後2時00分～5時00分<br>（水・土曜日のみ 午前9時00分～正午 ※日・祝日を除く） | 午前9時00分～11時00分<br>午後2時30分～5時30分<br>（水・土曜日のみ 午前9時00分～11時00分 木曜日午後は午後3時30分～5時30分 ※日・祝日を除く） | 午前9時00分～11時30分<br>午後1時45分～5時30分<br>（土曜日のみ 午前9時00分～11時30分 ※日・祝日を除く） | 午前8時30分～正午<br>午後2時00分～5時30分<br>（木・土曜日のみ 午前8時30分～正午 ※日・祝日を除く） | 午前9時00分～午後4時30分（月～金曜日） | 午前8時30分～正午<br>午後1時30分～5時00分<br>（木・土曜日のみ 午前8時30分～正午 ※日・祝日を除く） |
| 項目 | 料金 | 実施する項目 | | | | | | | |
| 胃がん検診 | 1,500円 | ● | ● | 市の検診は実施していません。 | | | | | ● |
| 肺がん検診 | 500円 | ● | ● | | | | | | 市の検診は実施していません。 |
| 大腸がん検診 | 500円 | ● | ● | | | | | | ● |
| 子宮頸がん検診 | 1,300円※ | ●（※ 福岡ゆたか中央病院健康管理センターは1,000円） | 市の検診は実施していません。 | ● | ● | ● | ● | 市の検診は実施していません。 | |
| 乳がん検診 | 1,000円 | ● | | 市の検診は実施していません。 | | | | ● | ● |
| 前立腺がん検診 | 1,000円 | ● | ● | | | | | 市の検診は実施していません。 | ● |

### 高齢者の予防接種のご案内

詳しくは右の二次元コードからホームページをご覧ください。

- 肺炎球菌予防接種
- インフルエンザ予防接種
- 帯状疱疹予防接種
- 新型コロナ予防接種



# 子育てをバックアップ

## ■子育てファミリーをサポートする「子育てガイドブックのおがた」

子育てファミリーに必要となる様々な情報を掲載したガイドブックを下の二次元コードからダウンロードできます。ぜひご利用ください。

**掲載内容**

- ◆子どもに関する助成・支援制度一覧
- ◆健診・医療のこと
- ◆子育ての不安あれこれ
- ◆保育園・認定こども園・幼稚園

ダウンロードはこちら▶

## ■出産後の不安をサポートします ～産後ケア事業～

出産後の様々な不安をサポートするため、助産所で助産師のケアを受けることができます。

①産後ショートステイ（宿泊）、②産後デイケア（日帰り）の２種類があります。

事前に申し込みが必要になりますので、詳細は右の二次元コードをご覧ください。

## ■お子さんの成長に合わせて ～乳幼児健診～

お子さんの成長に合わせて、「４か月」「７か月」「１歳６か月」「３歳６か月」健診を行っています。

対象のお子様には、受診方法等の通知を送付します。