

若いときから健診を受けて、健康管理をしませんか

国保加入者の人間ドック受診費用の助成拡大!

問医療保険課国民健康保険係（市役所1階9番窓口） ☎32-2071

個人で人間ドックを受診した津山市国民健康保険（国保）に加入する人に、費用を助成しています。
7月1日受診分から、助成制度を拡充しました。定期的に健診を受診して、健康づくりをしましょう。

対象の年齢が35歳以上に

対象年齢 35歳（年度末年齢*1）～74歳（受診日時点の年齢）

その他の要件

- 受診時に国保に加入している
- 属する世帯が国保料や市税を滞納していない
- 同一年度内に市の特定健診・がん検診、人間ドックの助成を受けていない

助成額が上限20,000円に

助成額 受診費用から5,000円（自己負担額）を除いた額*2（上限20,000円）

更に!

● 節目年齢*3の人は、助成額の上限が**30,000円**になります

● オプション検査の費用*2を助成します

- | | | | |
|-----------|------------|----------|-----------|
| ● 脳ドック検査 | 上限 20,000円 | ● 乳がん検査 | 上限 2,000円 |
| ● 前立腺がん検査 | 上限 1,000円 | ● 子宮がん検査 | 上限 2,000円 |

申請方法 医療保険課または各支所・出張所に備え付けの申請書に記入し、必要書類を添付して申請する

持ってくるもの

- 人間ドック検査結果（写し）
- 印鑑（スタンプ印不可）
- 振込先口座が分かるもの
- 人間ドック費用の領収書と明細書（写し）
- 未使用の特定健康診査受診券など
- 職場などから費用負担を受けた場合、負担額が分かるもの

申請期限 受診日から90日以内

対象の人間ドック

- 県内の医療機関で受診
- 特定健診の基本項目と詳細項目を受診
（問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、貧血検査、心電図検査、血清クレアチニン検査）
- 腹部超音波検査、胸部エックス線検査、胃部エックス線または内視鏡検査、大腸がん検査のうち、3項目以上を受診

*1 令和4年度の場合、令和5年3月31日時点の年齢

*2 職場などからの費用負担額を除く

*3 年度末年齢が35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

台風・大雨に備えて

もしものときの生活再建への第一歩

毎年、全国各地で大きな被害をもたらす自然災害が発生しています。津山市でも、平成10年の台風10号による集中豪雨や平成30年7月豪雨で、多くの家屋が浸水などの被害を受けました。もし自宅が被災したとき、慌てず生活再建に踏み出せるよう、知っておきたいことを紹介します。

図危機管理室（市役所3階） ☎32-2042

電気・水道・ガスの安全確認

停電・断水・ガスの供給が止まっている場合、復旧したときに漏電・漏水・ガス漏れなどによる二次災害の恐れがあります。復旧までに、次のような対応をしておきましょう。

- ブレーカーを切る
- すべてのコンセントからプラグを抜く
- ガス・水道の元栓を閉める
- 窓やドアを開けて換気する

被害状況の写真を撮る

片付けを始める前に、カメラやスマートフォンで被害の状況を撮影しましょう。公的な支援を受けるために必要な「罹災証明書」の取得や、損害保険金の請求のときに役立ちます。

屋外の写真

- 外観をなるべく4方向から
- 被害を受けた屋根、基礎など
- 浸水の場合は、浸水した深さが分かるよう、メジャーなどをあてる

屋内の写真

- 被害が出た部屋の様子（全体写真）
- 被害を受けた床、内壁、家電製品など（部分写真）

家財道具を片付ける

被災した家財を、残すものと処分するものに仕分けします。貴重品や思い出の品には、無くしてしまうと悔いが残るものもあります。**あせらず慎重に判断**しましょう。

残したいものに印を付け、分けておくと、効率よく不用品を搬出できます。

残すものの例

- 現金、通帳、印鑑などの貴重品
- パソコン、保存データ
- 写真、アルバム
- 食器、無垢材の家具など、再利用できるもの

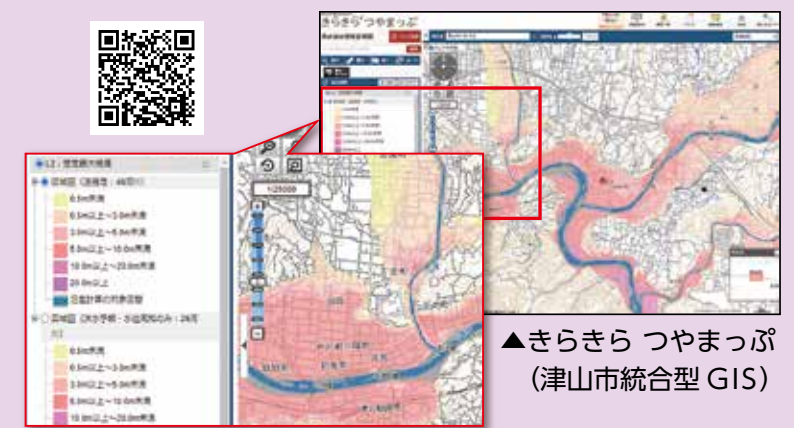
大きな家具など、搬出が難しいものは、ボランティアに支援をお願いしましょう

あなたの住む場所にはどんな危険が?

防災ハザードマップで確認を!

浸水害や土砂災害の可能性のある地域を、地図上で確認できます。

自宅や会社、学校の周辺に危険な場所があるか、もし浸水したときにはどこに避難するか、安全に避難できる経路はどこかなど、あらかじめ家庭や地域で確認しておきましょう。



▲きらきら つやまっぴ (津山市統合型GIS)