

A checkup card for specific health checkups is sent to those who are enrolled in the national health insurance system.

Please read the checkup information letter enclosed and columns – To those who will undergo specific health checkups on page 2 and Notes when undergoing specific health checkups on page 3, and visit the intended medical institution or community group health checkup location to undergo specific health checkups.

Eligible persons for specific health checkups are those aged 40 or older who are enrolled in the national health insurance system (including those who will turn 40 years old in the current fiscal year).

However, please be advised that the following persons cannot use this checkup card.

- (1) **1) Pregnant women**
 - 2) Those who have been continuously hospitalized at hospitals or clinics for six months or longer**
 - 3) Those who are admitted to facilities** under the prescriptions of the Law Concerning the Security of Healthcare Treatment for Senior Citizens (from items 2 to 5 in Article 55, paragraph 1)
 - **Support facilities for persons with disabilities** prescribed in Article 5, paragraph 11 of the Act on Comprehensive Support for Daily and Social Lives of Persons with Disabilities, or facilities specified by an Ordinance of the Ministry of Health, Labour, and Welfare (in Paragraph 1 of the same Article)
 - **Care facilities for the elderly or special nursing homes** (limited to cases where measures were taken to admit the relevant person to such a facility based on Article 11, paragraph 1-1 or 1-2 of the Public Aid for the Aged Act) as provided in Article 20-4 or 20-5 of the same Act
 - **Special facilities** prescribed in Article 8, paragraph 11 of the Long-Term Care Insurance Act (referring to a fee-based nursing home prescribed in Article 29, paragraph 1 of the Public Aid for the Aged Act, but excluding a rental house for the elderly registered under the provisions in Article 5, paragraph 1 of the Law Concerning the Security of Healthcare Treatment for Senior Citizens (limited to facilities that are not designated by Article 41, paragraph 1 of the Long-Term Care Insurance Act pertaining to care businesses that provide daily life long-term care for a user admitted to a specified facility prescribed in Article 8, paragraph 11 of the same Act)), **or facilities covered by Long-Term Care Insurance** prescribed in Article 8, paragraph 25 of the same Act
- (2) **Those who have already undergone specific health checkups** conducted by other medical institutions in the current fiscal year

This checkup card is sent to persons who are enrolled in national health insurance as of ___/___ (mm/dd). We apologize in advance for any misunderstandings related to transfer notification.

Inquiries:

_____ Ward Office, City of Sapporo
Confirmation of checkup eligibility, copayment, checkup card, and so forth:

_____ Division, Health Insurance & National Pension Plan Section, City of Sapporo

Tel.: _____
Affairs regarding checkup items:

_____ Health Center
Tel.: _____

お問い合わせ先

札幌市 区役所
受診資格の確認、自己負担額、受診券に関すること…保険年金課 係

〒 札幌市
健康の実施内容に関すること…保健センター

電話 _____
電話 _____

(Back side: Specific health checkup card)

(裏面が受診券) →

国保に加入されている方ととくく健診(特定健診)に必要な「受診券」をお送りします。

受診券の2面「とくく健診を受診される皆さんへ」、3面「とくく健診受診上の注意事項」欄及び同封の案内文書をお読みいただき、札幌市内の実施医療機関または住民集団健診会場で受診してください。

受診券をご利用できる方は、札幌市国民健康保険にご加入の40歳以上の方です。(今年度中に40歳の誕生日を迎える方を含みます)
ただし、次の方は受診券はご利用できませんので、ご承知おください。

- (1) ①妊産婦の方
②病院または診療所に6月以上
③高齢者の医療の確保等に
いる方(同法第55条第1項第
障害者の日常生活及び社会
をするための法律第五条第十
項に規定する障害者支援施設又は同条第一項の厚生労働省令で定める施設
老人福祉法第二十条の四又は第二十条の五に規定する養護老人ホーム又は特
別養護老人ホーム(同法第十一条第一項第一号又は第二号の規定による入所措
置が採られた場合に限る。)
介護保険法第八条第十一項に規定する特定施設(老人福祉法第二十九条第一
項に規定する有料老人ホームであって、高齢者の居住の安定確保に関する法律
第五条第一項の登録を受けた高齢者向けの賃貸住宅であるもの(介護保険法第
八条第十一項に規定する特定施設入居者生活介護の事業を行う事業所に係る
同法第四十一条第一項本文の指定を受けてないものに限る。))又は同
法第八条第二十五項に規定する介護保険施設
- (2) 今年度に入ってから、他の医療保険者が実施する特定健診をすでに受診された方

見本

この受診券は、 月 日現在の被保険者の方へお送りしています。
異動等の届出による行き違いがあった場合はご了承ください。

FY 2018

**Specific Health Checkup Card
(TOKUTOKU KENSHIN)**

Date: // (mm/dd/yyyy)

Checkup card number			
Name			
Date of birth	// (mm/dd/yyyy)	Gender	
Expiration date	// (mm/dd/yyyy)		

This checkup card is available on or after April 1, 2018.

Your copayment at the window

Health checkup type	Medical institution	Community group health checkups
Basic health checkups		
Extra health checkups (for those who wish to undergo them)		

Extra health checkup items (Please undergo these checkups at the same time as your basic health checkups.)	Electrocardiogram, anemia, white blood cell count, serum uric acid, serum creatinine
Detailed checkup items (*)	Anemia, electrocardiogram, fundus, serum creatinine

*These checkups are conducted when deemed necessary by the doctor based on specific standards. (No copayment)

Insurer	00010017 Kita 1-jo, Nishi 2-chome, Chuo-ku, Sapporo Sapporo City (National health insurance) Tel.: (011)211-2887
	Hokkaido Federation of National Health Insurance Associations

This card is available in Sapporo only.

平成
30年度

**とくとく健診受診券
(特定健診)**



平成 年 月 日

受診券整理番号			
氏名			
生年月日	年	月	日
有効期限	平成	年	月

平成30年4月1日以降使用できません

窓口での自己負担額

健診内容	見本	住民集団健診
基本健診		
付加健診(希望制)		

付加健診項目 (基本健診と同時に受診)	心電図検査、貧血検査、白血球数、血清尿酸、血清クレアチニン
詳細健診項目(※)	貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン

※詳細項目は、一定の条件に合致し、医師が必要と認めた場合のみ実施し、自己負担額は無料です。

00010017
札幌市中央区北三条西2丁目
札幌市(国民健康保険)
Tel. 211-2887
支払代行機関 北海道国民健康保険団体連合会

札幌市内に限り有効

〒
修正記入欄

とくとく健診を受診される皆さんへ

- ◎ 健診にはこの受診券と「被保険者証」(または「被保険者資格証明書」)が必要です。必ずご持参ください。
- ◎ 前年度の健診結果をお持ちの方はお持ちください。
- ◎ 健診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えましょう。
- ◎ 午前中に健診を受診する場合は、できるだけ朝食をとらないでください。
- ◎ 午後に健診を受診する場合は、軽めの朝食をとり、健診までの飲食物(水は摂取可)は控えましょう。

3面に「とくとく健診(特定健診)受診上の注意事項」がありますのでご覧ください。

※ 自己負担額について
4月1日以前から国保に加入された方は、4月1日現在の加入世帯の状況に基づき自己負担額が変更され、資格届出の状況によって事後に変更される場合があります。

〒
Correction if any: 〒

To those who will undergo specific health checkups

- ◎ Be sure to bring this health checkup card and the health insurance card (or health insurance certificate) at the time of screening.
- ◎ Bring your checkup results for the previous year if you have them.
- ◎ Refrain from consuming alcohol and/or engaging in intense exercise on the day before your health checkups.
- ◎ Those who wish to undergo health checkups in the morning are recommended to skip breakfast if possible.
- ◎ Those who wish to undergo health checkups in the afternoon are recommended to have a light breakfast and to refrain from eating and drinking (except for water) after finishing breakfast until the time of your checkup.

Please see the column of "Notes when undergoing specific health checkups" on page 3.

*Information on copayment

Notes when undergoing specific health checkups

1. If there is any change to your name and/or address on pages 1 and 2, please enter your new name and/or address in the correction column on page 2.

(This information is necessary for sending the results of specific health checkups to checkup examinees.)

2. Please undergo specific health checkups before the expiration date prescribed on the health checkup card. The expiration date for those who will turn 75 in the current fiscal year is the day before their birthday.

3. Medical institutions are supposed to inform examinees of health checkup results, which are also saved by Sapporo City and used for providing health guidance to the examinees. Please keep this in mind when undergoing health checkups.

4. Bear in mind that health checkup result data can be inspected by the Hokkaido Federation of National Health Insurance Associations upon request from Sapporo City, and that some of the checkup result data, after anonymized, are reported to the national government.

5. When you lose eligibility as an insured person, you are not allowed to use this card to undergo health checkups. Please return this card to your ward office immediately along with your insurance card.

6. Those who undergo health checkups after losing eligibility as an insured person or those who undergo checkups twice a year are required to return the full amount of health checkup fees to Sapporo City.

7. Those who unfairly use this card may be imprisoned on the charge of fraud under the penal code.

8. Those who wish to undergo extra health checkups must simultaneously undergo specific health checkups. Extra health checkups cannot be undergone separately.

Why not try developing your own health improvement plan?

Undergoing specific health checkups is the first step to improving your health. Enter your desired health checkup date and other information in your health improvement plan as a reminder.

*Confirm the health checkup locations and dates listed in the Information on Specific Health Checkups enclosed.

■ **Select the desired location for your checkup.** : At () Hospital / Clinic / Hall / Center

■ **Select the desired date for your checkup.** : On / / (mm/dd/yyyy)

*Appointments may be required and/or checkup times may be specified at medical institutions. Please confirm by phone in advance.

*Appointments are not required for community group health checkups.

■ **Let's make a declaration of health improvement.** : I will try to ()!

Examples: I will try to walk a longer distance than now; I will try to refrain from eating between meals; I will try to reduce my consumption of alcohol; I will try to cut down on sodium intake.

とくとく健診（特定健診）受診上の注意事項

1 1・2面の氏名欄・住所欄に変更がある場合、2面の修正記入欄に自署してください。

（特定健診受診結果等の送付に用います）

2 とくとく健診は受診券に記載してある有効期限までに受診してください。なお、年度中に75歳になる人は、誕生日の前日までが有効期間です。

3 健診受診結果は、受診者本人に対して通知するとともに、札幌市において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。

4 健診受診結果のデータは、札幌市の委託に基づき、北海道国民健康保険点検されることがある他、国への実施見本匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。

5 被保険者の資格がなくなったときは、この券を使用するの受診はできません。被保険者証とともにすみやかに区役所にこの券をお返しく下さい。

6 資格喪失後の受診や年度内に2回以上受診された場合は、健診経費全額を札幌市に返還していただきます。

7 不正にこの券を使用した場合は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることがあります。

8 付加健診を希望される方は、とくとく健診と同時に受診してください。

付加健診のみを単独で受診することはできません。

あなたもチャレンジしませんか？ 私の健康づくり計画書

「とくとく健診」は健康づくりの第一歩。忘れることのないように受診予定日などを記載しておきましょう。

*場所・日程等は同封の「とくとく健診のご案内」をご覧ください。

■ **受診場所を決めましょう。**

病院・医院・
会館・センター で、

■ **受診日程を決め**

平成 30 年 見本 月 日、受診します。

*医療機関では予約が必要な場合や実施時間が指定されていることがありますので事前に電話などでご確認ください。

*住民集団健診は予約不要です。

■ **「健康づくり宣言」をしましょう。**

私は、

ことにチャレンジします！

例) 「今より長く歩く」、「間食は控える」、「お酒の量を減らす」、「減塩を心がける」など。