

市の人口  
(平成14年5月1日現在)  
世帯数 70,743世帯 (前月比320世帯増)  
人口 189,841人 (前月比209人増)  
男 93,043人  
女 96,798人



5.21

平成14年  
(2002)  
第1314号

●毎月1日・11日・21日発行



発行 宇治市  
編集 広報課

〒611-8501 宇治市宇治琵琶33  
☎ 22-3141(代表)  
FAX 20-8779  
ホームページ  
http://www.city.uji.kyoto.jp/

# 定期健(検)診で健康チェックを



自分の健康状態を知るためにも健(検)診を受けましょう

## 生活習慣病の 予防

生活習慣に起因する疾病を生活習慣病といいます。その中でもわが国の三大疾病であるがん・脳血管疾患・心疾患は全死因の六割を占めています。これらの疾患は四十歳から六十歳くらい

までの働き盛りに多いと考えられています。これらの疾病の引きがねとなる高脂血症や高血圧等は生活習慣と深く関係していることが明らかになってきました。統計からみると、市では国と同様に三大疾病による死亡数が全死因の六割を占めています。その内訳はがん(三〇・三%)、心疾患(一三・六%)、脳血管疾患

## 基本健康診査、大腸がん・子宮がん・乳がん・胃がん検診

6/3(月)～9/30(月)

市では四十歳以上の市民を対象に、基本健康診査や各種がん検診を実施しています。四十歳以上で健診を受ける機会のない皆さん、年に一度は健康診査やがん検診を受けて自分の健康管理に生かしましょう。

問 健康生きがい課

## 生活習慣とがん のかかわり

わが国のがんによる死亡数は、総死亡数の約三割を占めています。これまで行われた多くの疫学的研究によると、特に喫煙、食習慣が、がん発症の引きがねであると言われています。また、塩辛い食品の摂取は胃がんの、動物性脂肪の多量摂取は大腸がん、乳がんなどの引きがねになる可能性があります。このようにがんは生活習慣

(一・二・八%)です。昨年度の基本健康診査の結果をみても、生活習慣病の引きがねとなる高脂血症や高血圧や高血圧と診断された人の割合が高くなっています。また最近では、健康的な生活習慣を確立することが、疾病の発症そのものを予防するといふ「一次予防」の考え方が重視されるようになってきました。健診は自分の体を知ることができ、大切なものです。生活習慣病を予防するためにも年に一度は健診を受けましょう。

## 基本健康診査・各種がん検診の実施内容

職場などで健(検)診を受ける機会のある人は受診できません。また、結果は実施主体である市に報告されることをご了承ください。

健(検)診名	対象	実施期間	受診方法	内容	費用	担当課
基本健康診査	40歳以上	6/3(月)～9/30(月)	宇治市・城陽市・久御山町の各協力医療機関(宇治市のみ2面に掲載)で直接受診してください。	身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査、心電図、眼底検査(必要者のみ)	1,000円	健康生きがい課
大腸がん検診			基本健康診査とセットで受診してください。	問診 免疫便潜血反応	700円	
胃がん検診			市内の各会場(2面胃がん検診日程表に記載)で直接受診してください。胃がん検診申込書(2面掲載)で申し込みが必要です。	問診 胃レントゲン検査	600円	
子宮がん検診	30歳以上の女性	6/3(月)～9/30(月)	京都府下の産婦人科医療機関(国公立病院は除く)で直接受診してください。市外で受診を希望する人は下記により申し込みが必要です(後日受診票を送付)。	頸がん 1,100円 体がん(必要者のみ) 800円		保健推進課
乳がん検診			宇治市・城陽市・久御山町の各協力医療機関(宇治市のみ2面に掲載)で直接受診してください。	問診、視診、触診	500円	
肺がん検診	40歳以上	6/3(月)～6/17(月)	市内の各会場(2面に掲載)で直接受診してください。胃がん検診日程表(2面に掲載)の印は、肺がん検診が同時に受診できます。	胸のレントゲン検査 たんの検査(必要者のみ)	無料 (たんの検査は300円)	保健推進課
結核検診	15歳以上			胸のレントゲン検査	無料	

は深くかかわっています。近年は、胃がん、子宮がんの死亡率が年々減少傾向にある一方、肺がんは年々増

加しており、男性では死亡率の第一位になりました。大腸がん、乳がんも増加傾向にあります。

市の統計でも、がんによる死亡数は総死亡数の三割を占めています。これを部位別に見ると、胃、気管・気管支及び肺、肝及び胆管となつています。また年齢別にみると、がんによる死亡数三百四十四人中、四十歳から六十歳くらいまでの働き盛りの人が百四人で三割を占めています。早期発見に対して、一人ひとりが正しい知識を持つこと

が重要です。生活習慣を見直し、早期発見のためにがん検診を受けましょう。

(健)診は市に住民票がある人が対象です。医療機関で受診の際は、保険証または健康手帳を窓口提示してください。また、有料の健(検)診は実施期間中に一回のみ左表の金額で受診でき、二回目以降は全額自己負担になります。

血液検査は食事の影響を受けますので、できるだけ空腹(8時間以上空けるのが望ましい)で受診してください。  
検診費用が免除される人... 老人保健法医療受給者証(白)をお持ちの人=医療機関窓口で提示 生活保護世帯・市民税非課税世帯の人=検診前に健康生きがい課に要申し込み  
事前に健康生きがい課に申し込みが必要な人... 子宮がん検診を市外で受診希望=はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、市外で受診希望と書き郵送 生活保護世帯・市民税非課税世帯=住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、受診を希望する検診項目、免除項目(どちらに該当するか)を書き郵送(2面の胃がん検診申込書の使用も可)。なお、免除事項は確認させていただきます。

◆この宇治市政だよりは、古紙配合率100%の再生紙を使っています。限りある資源を大切に◆

# 宇治市協力医療機関一覧

印 眼底検査も実施

地域	医療機関名	電話番号	基本	大腸	乳	子宮	地域	医療機関名	電話番号	基本	大腸	乳	子宮	地域	医療機関名	電話番号	基本	大腸	乳	子宮
六地蔵	六地蔵総合病院	33-1717					宇治	宇治武田病院	25-2500					伊勢田	曾我産婦人科	20-0006				
	小田部小児科内科医院	32-6205						板倉整形外科医院	24-1051						高藤医院	43-6079				
	上口医院	38-2128						宇田医院	23-2166						広田医院	43-0218				
	米田医院	33-4737						神谷産婦人科医院	24-0097						あさくら診療所	46-5151				
木幡	犬塚医院	32-5634						高坂医院	21-2323					上ノ山吉岡医院	43-4181					
	大石医院	31-8354						勝田外科医院	22-3120					小山内科医院	46-3211					
	大石木幡医院	33-0306						スワ診療所	22-5068					中村病院	44-8111					
	小山医院	31-5455						田中診療所	21-2253					松田医院	44-7064					
	柴田医院	31-8756						都倉病院	22-4521					矢田会皮膚泌尿器科医院	41-6250					
	神野医院	31-4874						服部医院	22-1111					北尾外科医院	43-4533					
	能瀬医院	31-5335						増井医院	21-2063					小林診療所	21-4725					
	八田医院	31-8902						村澤医院	21-1731					滝本整形外科	28-5625					
	林御蔵山診療所	31-5418						森川医院	21-2016					中山医院	23-8010					
	松崎小児科医院	32-1390						本村医院	24-3481					西野医院	22-7883					
	山本医院	31-8277						山本外科医院	23-7974					宇治川病院	22-1335					
	秋岡クリニック	31-8866						第二岡本総合病院	44-4511					宇治徳洲会病院	20-1111					
中西整形外科クリニック	38-2559					佐野医院	21-2639					石川医院	22-4551							
平尾台	かどさか内科クリニック	31-1077				吉岡医院	22-7831					今林医院	21-4522							
五ヶ庄	宇治病院	32-6000					羽拍子	中村医院	41-6500					植田医院	21-6111					
	宇治黄檗病院	32-8111					南陵町	松下医院	23-3622					岡田医院	24-7755					
	ウチダ医院	31-8896					白川	京都ゆうゆうの里診療所	28-1895					大嶋診療所	22-2394					
	重永医院	32-5525					琵琶台	不動園診療所	28-4555					笹平診療所	21-4523					
	田中医院	33-0237					広野	関医院	20-0012					完岡医院	21-2507					
	たのべ外科・胃腸科医院	33-8178						吾妻整形外科医院	43-5101					高嶋医院	23-5513					
	中田医院	38-2477						大久保診療所	43-0855					鉢嶺医院	20-0255					
	西堀診療所	33-2931						竹中内科	41-6259					堀江医院	21-4701					
	橋本整形外科	31-4511						高橋内科医院	44-0644					松田整形外科医院	22-1053					
	藤井医院	31-8355						田中第二医院	44-5541					宮本医院	21-3934					
上田診療所	22-7586					徳岡医院		43-8952					森岡医院	22-8855						
大石三室戸医院	24-0306					山下内科医院		41-7741					山村内科	28-4331						
谷口内科医院	22-2211					浅妻医院		44-0888					万木内科医院	23-7778						
土井内科	24-1885					稲垣産婦人科医院		43-6185					ヨナ八医院	23-8511						
菟道	原田内科医院	23-5839					伊勢田	えんや(塩谷)医院	23-5331					下村医院	21-4716					
	原田医院	33-3411						小柳津医院	41-6013					二宮内科医院	28-3101					
	明星町	いかだ医院	23-1736					金本伊勢田診療所	20-3727											

◆胃がん検診申し込み方法  
 下記の検診申込書をはがきにはって郵送するか持参して申し込みをしてください。  
 あて先：〒611-8501(住所省略可) 宇治市健康生きがい課

◆検査上の注意  
 1. 検診の前日の午後10時以降は絶食し、飲み物(湯茶・水・ジュースなど)やタバコもとらないでください。  
 2. 検査のときは、検査用衣類を用意しています。

## 平成14年度胃がん検診日程

申し込みが必要(時間:午前8時45分~11時)

会場	6月	7月	8月	9月
保健医療センター	(火)19(水)28(金)	5(金)19(金)31(水)	9(金)23(金)	6(金)20(金)30(月)
御蔵山小学校	(木)	24(水)		4(水)
六地蔵公会堂	5(水)	18(木)		10(火)
木幡公民館	(月)10(月)20(木)	11(木)26(金)		2(月)18(水)
東宇治コミュニティセンター	26(水)	16(火)		3(火)
明星集会所	5(水)			
三室戸集会所	7(金)19(水)	17(水)		3(火)
宇治公民館	(月)27(木)			17(火)
北槇島小学校				12(木)
槇島小学校		25(木)		
城南荘集会所	25(火)			12(木)24(火)
開地域福祉センター	21(金)			9(月)26(木)
小倉小学校	(金)18(火)	11(木)25(木)		4(水)
西小倉地域福祉センター	(月)25(火)	8(月)22(月)		5(木)19(木)
西宇治体育館	(水)24(月)	15(月)		11(水)25(水)
城南勤労者福祉会館	(火)			13(金)27(金)
広野公民館	(金)24(月)	12(金)		10(火)
巨椋公会堂	18(火)	2(火)		
平盛小学校	(木)	23(火)		

囲いの日は胃がん・肺がん検診を同じ会場で受けることができます。肺がん検診を先に受けてください。また、定員に満たない場合は、受診日を変更していただくことがあります。

### 胃がん検診申込書

宇治市役所健康生きがい課

ふりがな \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ (男・女)

生年月日 明・大・昭 年 月 日 (満 歳)

住所 宇治市 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

胃がん検診 第1希望 月 日 会場 \_\_\_\_\_ )  
 第2希望 月 日 会場 \_\_\_\_\_ )

検診費用が免除の人は、次のいずれかに 印をしてください。  
 1. 生活保護世帯 2. 市民税非課税世帯

免除の人のみ、受診希望の検診項目に 印をつけてください。  
 1. 基本健診  
 2. 大腸がん検診  
 3. 子宮がん検診  
 4. 乳がん検診  
 5. 胃がん検診

免除該当者は、確認の上、受診票を郵送します。

### 毎週金曜日に 成人健康相談

健康生きがい課では、毎週金曜日に成人健康相談を行っています。健康のことで気になることや、基本健診の結果についての相談、食生活のアドバイスなどを受けたい人は、気軽に申し込んでください。

時間：午前9時半~午後2時半(午後)

2時半のうちの1時間(予約制)

内容：健康生きがい課 栄養士による健康相談、希望により体脂肪測定、血圧測定、尿検査

申し込み：同課(電話での申し込み可)

### 健康手帳

40歳~69歳の人に無料で配布

市では、自分の健康状態を継続して記録し、生活習慣病の予防に役立てていただくため、健康手帳をお渡ししています。健康手帳に記載されている「健康づくりのポイント」などを上手に活用してください。お持ちでない人には健康生きがい課でお渡ししています。

# 3つのRでごみを減らしましょう

## 「Reduce=発生抑制」「Reuse=再使用」「Recycle=再生使用」

### 5月30日～6月5日

### ごみ減量・リサイクル推進週間

### 折り梅

高齢者となるすべての人に観てもらいたい映画

わたしたちは、これまで便利で手軽な生活と引き換えに、さまざまな地球環境問題を発生させてきました。今、このような社会を作った反省から、新しい「循環型社会」への転換を迫られています。ごみの減量について考えることは、地球の将来について考える第一歩です。「3R」をキーワードに、家庭・地域それぞれの場所で行うことができることから始めてみませんか。

問：ごみ減量推進課

### 3Rとは？

ごみは、決して自然に発生するものではなく、わたしたちの生活の中から生まれるものです。生活の中で少し見直しをすればごみの量は減らせます。「3R」と

は、次のように暮らしの中で実践できるごみ減量の言葉です(左図参照)。

**Reduce(リデュース)**  
発生を抑える

ごみ減量をするうえで最初に取り組むことは、ごみの原因となるものを作ら

### 3 Recycle (リサイクル) <再生使用>



資源ごみ収集・古紙回収への協力  
生ごみ処理機の利用 など

### 2 Reuse (リユース) <再使用>



必要としている人に譲る  
別の使用用途を考える  
修理して使う など

### 1 Reduce (リデュース) <発生抑制>



ムダな買い物を控える  
過剰包装・レジ袋を断る など

ないことです。買い物をするときには、「本当に必要なものか?」「使い切れるのか?」「家にあるほかのものか?」「代用できないか?」などを考えて計画的な購入に努めましょう。

**Reuse(リユース)**  
再使用する

ごみ袋に入れる前に考えてみましょう。「修理してもう一度使えないか?」「他の使い道はないか?」などを考え、少しでも「もの」の寿命を延ばすように努めましょう。

**Recycle(リサイクル)**  
再生して使用する

「ごみの中にリサイクルできるものはありますか?」市では、「缶」「びん」「ペットボトル」「発泡トレー」「紙パック」を資源ごみとして収集しています。また、古紙回収に取り組んでいる地域や生ごみ処理機などを使っている家庭もあります。これらの取り組みを活用するのにも一つの方法です。いなくなつたものもしっかりと分別すれば、立派に生まれ変わることが出来ます。このほかにも、ごみを減らすアイデアはたくさんあります。わたしたち一人ひとりが工夫をしてごみを減らしていきましょう。

### 古紙回収の支援制度

市では、平成十四年一月から、紙のリサイクルを推

進するために、町内会・自治会などの団体が行う古紙等の資源回収活動に対して支援をしています。

日本は他国と比較しても高いレベル(古紙回収率で五八%)で紙のリサイクルが行われています。しかし、紙の消費量も同様に多いため、たくさんの紙がごみとして出されています。市の調査(平成十一年)では、もえるごみの約一割がリサイクル可能な紙類であったという結果を得ています。

このような紙類を「燃やして処理」する現状から、「リサイクル」への転換を推進するために、市では次のとおり、古紙等の資源回収活動の支援をしています(左

図参照)。  
対象団体：町内会・自治会、その他営利を目的としない市民団体  
対象活動：「新聞紙・チラシ」「ダンボール」「雑誌・カタログ」その他紙類、「古布」の4品目について、回収業者等を通じてリサイクルする活動を対象とします。  
支援内容：回収日程表を作成し、団体内での回収日の周知に協力します。回収実績に応じて1キログラムあたり5円の報償金を交付します。そのほか詳細については、パンフレット等を用意しています。活動を検討される団体はお送りしますので、ごみ減量推進課までご連絡ください。

### 古紙等回収支援制度の流れ



### 映画と松井久子監督の講演



**とき** 6月23日(日)  
1回目 = 開演 午前10時半(開場午前10時)  
2回目 = 開演 午後2時半(開場午後2時)

**ところ** 文化センター大ホール

**入場料** 全自由席 一般1500円(当日200円増)、ペア券2500円(前売りのみ)、シニア及び高校生以下1000円(当日のみ)  
チケットは各プレイガイドで発売中  
問 宇治市文化センター(☎ 39-9333)

### 生ごみ処理機の購入補助

市では、市民の皆さんが生ごみを再資源化するため購入されるコンポスト・ボカシ容器・電気式生ごみ処理機(デイスボナー方式は対象外)について、次のとおり、補助を行っています。

**対象**：市内在住で、たい肥化した生ごみを有効利用できる人

**補助金額等**：コンポスト・ボカシ容器：購入金額の半額で4千円を限度とし、1世帯2基まで、電気式生ごみ処理機：購入金額の半額で2万円を限度とし、1世帯1基まで。いずれも購入先については問いません。



### お知らせ

#### 資源ごみ収集日程

三月一日の市政だよりでお知らせしているほか、町内会等を通じてお配りした「平成十四年度資源ごみ収集日程表」(緑色)でもお知らせしています。お手元

#### 食用油の出し方

少量ずつ紙が布にしみ込ませるか凝固材で固まらせて、もえるごみで出してください(下水等には流さないでください)。

問：ごみ減量推進課

**情報BOX**

市役所への電話・郵便は  
☎22-3141 (代表)  
〒611-8501 (個別番号のため住所不要)

画は問い合わせ・画は申し込み  
画の書いていないものは直接会場  
へお越しください。

※お電話は番号をよく確かめておかけください。

催し

**植物公園**  
申講習会は同園(☎39-9387)へ。入園料が必要です。  
<さつき花季展>花、樹形ともに美しいさつき盆栽を約70点展示。即売もあります。とき...5月28日(火)~6月2日(日)  
<講習会=庭木の手入れ 樹木の年間管理とせんてい> とき...6月16日(日)、午後1時半~3時半 定員...40人 材料費...無料  
**国際交流講演会「見てきた中米ホンデラス」**  
JICA(国際協力事業団)シニア海外ボランティアの貴重な体験談から自分に何ができるか考えてみませんか。とき...6月1日(土)、午後1時半~3時 ところ...生涯学習センター 講師...元毎日新聞宇治支局長神崎勝さん 参加費...無料。当日会場で受付 問宇治市国際親善協会事務局(秘書課内)

**屋内ニュースポーツひろば**  
とき・ところ...下表のとおり。いずれも午後7時半~9時半 種目...ソフトバレーボール・ファミリアバドミントンなど 参加費...無料(上靴持参) 問生涯スポーツ課

5/21(火)	小倉小学校体育館
5/23(木)	大久保小学校体育館
5/24(金)	大開小学校体育館
5/28(火)	平盛小学校体育館
5/30(木)	西大久保小学校体育館
5/31(金)	西小倉小学校体育館

**ニュースポーツ体験教室**  
とき・ところ...下表のとおり。午前10時~正午 内容...屋内・屋外の各種ニュースポーツのルールと実践 参加費...無料(上靴持参) 問生涯スポーツ課

5/25(土)	菟道第二小学校
6/1(土)	宇治小学校

**親子手話教室**  
とき...6月15日~7月13日の土曜、午前10時~正午。5回 対象...市内在住の小学生とその親 定員...15組 参加費...無料

申はがきに住所・親子の氏名・年齢・学年・電話番号を記入し5月31日(金)までに中央公民館(〒611-0023折居台一丁目1、☎39-9258)へ。  
**子育て講座「幼い子の心とからだを育む食卓」**  
とき・内容...下表のとおり ところ...小倉公民館 対象...市内在住で乳幼児がいる親 保育...1歳半~就学前の子ども 定員...先着25人 費用...500円(3講の材料費) 申生涯学習センター(☎39-9500)

1講	6/21(金) 午前10時~正午	子どもの成長と食事について 京都府立医科大学 名誉教授 楠 智一さん
2講	7/12(金) 午前10時~正午	子どもの食事で大切なこと 武庫川女子大学 助教授 小西すずさん
3講	8/30(金) 午前10時~午後1時半	(調理実習)ちよつとした工夫でバランスよい食事づくり 武庫川女子大学 講師、管理栄養士 鈴木秋子さん 宇治市食生活改善推進協議会「若葉の会」
4講	9/6(金) 午前11時~午後1時	お弁当で話そう(子どもと一緒に食べられるお弁当を持ち寄って話し合います) 小西すずさん 鈴木秋子さん

**リフレッシュ食生活教室**  
高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満などの生活習慣病が気になる人や予防のため、食生活を見直してみ

ませんか。とき...6月13日(木)、午後1時半~4時 ところ...西小倉コミュニティセンター 定員...先着30人 費用...無料 申健康生きがい課

**お知らせ**

**人形劇フェスティバル 出演団体募集**  
8月31日(土)の午後1時から文化センター小ホールで開催予定の宇治市人形劇フェスティバルに出演を希望する団体を募集します。対象...公民館やコミュニティセンター、集会所などで活動しているアマチュアのサークルまたは個人 申5月31日(金)までに中央公民館(☎39-9258)へ。

**身体障害者デイサービス「車いす介助講習会」**  
とき...6月8日(土)・15日(土)、午後1時半~4時 ところ...総合福祉会館 内容...障害者用車いすの介助方法、ベッドから車いすへの移動介助方法 対象...市内在住でボランティア活動に関心をもち両日とも出席可能な人 定員...先着20人 参加費...無料 申5月31日(金)までに社会福祉協議会☎22-5650、FAX22-5654)へ。

**官公署・その他**  
城南勤労者福祉会館 申5月27日(月)から受講料持参

で同館☎46-0780)へ。  
<パソコンはがき作成教室(暑中見舞状)> とき...6月24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金)、7月1日(月)の午前9時半~午後3時半。5回 定員...先着20人 受講料...1万3000円(テキスト代含む)  
**商工会議所技能習得講座**  
申宇治商工会議所(☎23-3101)へ。  
<ワードエクセル(平日)コース> 6月25日~7月19日の火・金曜、午後6時半~9時。8回 定員...先着20人 費用...2万4000円 受付開始...5月28日(火)、午前9時から  
<日商簿記2級6月検定短期実践講座> 5月28日(火)~6月7日(金)の間で8回。午後6時半~9時。定員...先着30人 費用...1万6000円  
<日商簿記3級6月検定短期実践講座> 5月21日(火)~6月6日(木)の間で6回。午後6時半~9時。定員...先着30人 費用...8000円

**暴走をするなさせるな町ぐるみ**  
暴走族の暴走、少年グループの不穏な行動や集まりを見たり、情報を聞いたときには110番通報または宇治警察署まで連絡をお願いします。  
問宇治警察署(☎21-0110)

14年度前期

消費生活講座(受講料:無料)



- 1. 人生を守るマネープラン**  
~生活設計・家計・ローンを組むときの注意点~  
とき 6月6日(木)、午後2時~4時  
ところ 西小倉コミュニティセンター 定員 60人  
講師 ファイナンシャルプランナー 有田 敬三 さん
  - 2. 施設見学会** ~日本銀行の役割~  
とき 6月12日(水) 6月13日(木)  
いずれも午前8時半~午後1時  
ところ 日本銀行京都支店(集合は市役所南玄関前)  
定員 各30人(他の講座を一つ以上受講する人)
  - 3. これからの資産運用**  
~投資商品と自己責任~  
とき 6月20日(木)、午後2時~4時  
ところ 西小倉コミュニティセンター 定員 60人  
講師 日本証券業協会
  - 4. お金と暮らしの法律**  
~相続・離婚・破産~  
とき 6月27日(木)、午後2時~4時  
ところ 西小倉コミュニティセンター 定員 60人  
講師 弁護士 中川 朋子 さん
- 保育(6か月~6歳)...講座の1.3.4.で各先着5人 申し込み...電話で商工観光課まで

14年度市民税非課税世帯の人

入院時の食事代が減額、老人保健医療受給者はあわせて入院時一部負担金も減額されます

入院時食事療養費(食事代)減額認定の平成十四年度分の申請を受け付けます。市民税非課税世帯の人は、申請することで「減額認定証」が交付され、入院時の食事代が減額される制度があります(下表のとおり)。

**減額を受けるには**  
入院の際、健康保険証と減額認定証を、老人保健医療受給者は医療受給者証もあわせて、医療機関の窓口で提示してください。

**減額認定証の交付申請**  
宇治市国民健康保険加入者は市国民健康保険加入者の窓口へ、その他の人は現在加入している健康保険の窓口で行ってください。ただし、老人保健医療受給者は市健康生きがい課に申請を(申請には印鑑が必要)。

すでに減額認定証をお持ちの方は、今月末にその有効期限が切れます。引き続き非課税世帯であれば六月一日以降に更新手続きが必要(国保・老健は、引き続き非課税世帯の場合、申請書を五月末までに郵送します)。

また、減額認定者の入院日数が過去一年間に九十日を超えた場合、申請により食事代がさらに減額されます。

なお、老人保健医療受給者でこの制度に該当する人は「入院時一部負担金限度額適用認定証」の資格にも該当し、入院中の一部負担金が下表のとおり減額されます。

		入院時の食事代		老人保健の入院時一部負担金の限度額(一医療機関ごとに)
一般		1日	780円	1か月に37,200円
市民税非課税世帯	過去一年間の入院日数	90日以内	1日650円	1か月に24,600円
		91日以上	1日500円	
市民税非課税世帯で老健福祉年金を受けている人		1日	300円	1か月に15,000円

いきいき貯筋体操申込票

宇治市役所健康生きがい課

ふりがな \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

生年月日 大・昭 \_\_\_\_\_ 年 月 日(満 歳)

住所 宇治市 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

下記の質問にあてはまるものに 印をしてください。

医師より、心臓に問題があると言われたことがありますか ... はい・いいえ

普段の生活で、次の自覚症状がありますか  
a)胸痛 b)動悸 c)めまい d)息切れ e)その他( )

骨や関節が悪いと言われたことがありますか ...はい(内容: ) (痛み:有・無) いいえ

現在、治療中の疾患はありますか ...はい(内容: ) いいえ

心配なことがありましたら記入してください

**いきいき貯筋体操**

あなたの筋力年齢は何歳ですか?

筋力は動かさないと、一年におよそ1%低下すると言われています。誰でもできる簡単な筋力づくりやストレッチで、普段使っていない筋肉や腱を心地よく伸ばして、さわやかな気分を味わいませんか。

とき:6月13日(木) 午前10時~正午 ところ:総合福祉会館 対象:市内在住で医師から運動制限を受けていない人(なお、疾患などにより参加をご遠慮いただくことがありますので、あらかじめご了承ください)

申し込み:25人応募多数の場合は抽選(応募方法:5月30日(木)まで(必着)に、往復はがきに左記の申込票をはって必要事項を記入し、健康生きがい課(〒611-8501、住所省略)まで。

きりとり線

きりとり線