



生活習慣を見直す機会に

■ 定期的な健診・検診で生活習慣病予防を

申 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750



40 歳を越えるとさまざまな健康のリスクが出始めます

40 代では 5 人に 1 人が、60 代では 5 人中 3 人が健康のリスクを抱えています。生活習慣病のほとんどは合併症が出るまで自覚症状がありません。

生活習慣の改善に取り組むことや継続的に受診することで、重症化や合併症の発症を予防しましょう。

■ 右グラフの見方

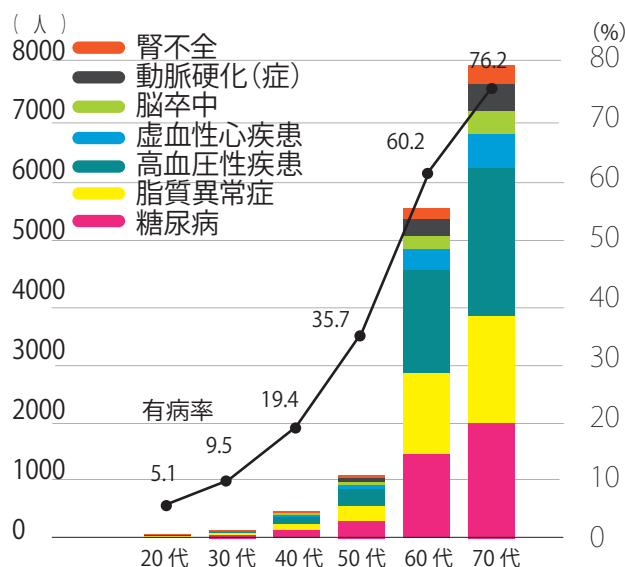
分析対象 / 入院、入院外、調剤の明細書。

対象期間 / 令和 2 年 3 月～令和 3 年 2 月診療分

年齢基準日 / 令和 3 年 2 月 28 日時点

有病率 / 国民健康保険加入者が疾病を有している割合

生活習慣病患者数と有病率（丹波市国民健康保険加入者）



40 歳以上の人に健康診査受診券を発送します

がんや生活習慣病を早期に見つけるため、40 歳以上の人を対象に、健康診査を実施します。

対象者には、6 月下旬頃までに受診券を送付します。なお、受診券は特定健診・後期高齢者健診、がん検診【胃・肺・大腸・子宮頸・乳】・肝炎ウイルス検査が 1 枚の用紙に印刷されています。切り離さずに利用ください。

※ 20 歳～ 39 歳の国民健康保険加入者は巡回健診で基本健診を受けることができます。7 月末に送付する保険証の更新案内で申込方法を確認してください。



受診方法について

受診券に同封されている案内チラシを確認し、実施機関や日程を選んで予約してください。

医療機関健診

ミルネ健診センター、大塚病院、市内医療機関で実施しています。

■ 予約受付 / 令和 5 年 2 月 14 日まで

※ 当日は受診券、保険証、予約した機関から届いた書類を持参してください。

巡回健診（バス健診）

健診バスによる巡回健診を、各地域 8～10 月に実施します。

■ 予約受付 / 受診を希望する日の 3 週間前まで



受診後は保健指導で生活習慣改善をサポート

健診結果の見方や、生活習慣改善に向けて、保健師・栄養士が相談に応じます。

特定保健指導

肥満とメタボリックシンドロームのリスク（高血圧・高血糖・脂質異常）がある人を対象に実施します。

重症化予防（糖尿病・高血圧）指導

放置をすると重症化や合併症を引き起こすリスクがある人を対象に電話や面談による相談を実施します。また、必要に応じて受診勧奨をします。

新型コロナを疑う発熱や風邪の症状があるときの

相談先について

☎ 健康課（健康センターミルネ） ☎ 88 - 5750

新型コロナウイルス感染症を疑うような発熱や風邪の症状があるときの相談先を紹介します。

1 まずはかかりつけ医に相談を

事前に発熱、倦怠感などの症状について、かかりつけ医や近くの医療機関に電話で相談してください。医療機関への受診の際は、連絡せずに直接行くことは控えるようにしましょう。

2 受診の際の留意点

受診の際には、必ずマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。公共交通機関での来院は控えるようにしてください。

3 適切な受診について

過度な受診控えは、病状悪化のリスクを高めるため、持病を持っている方や体調がすぐれない方は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がない場合

かかりつけ医がなく、受診する医療機関に迷う場合は、下記相談窓口にご相談ください。

発熱等受診・相談窓口

■丹波健康福祉事務所

☎ 0795-73-3765（午前9時～17時）

■兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター

☎ 078-362-9980（24時間受付）

兵庫県発熱等診療
検査医療機関一覧



「耐震診断を受けたい」「耐震改修をしたい」人は 

簡易耐震診断推進事業などをご利用ください

☎ 都市住宅課（春日庁舎内） ☎ 74 - 2364

◇共通項目

■対象者 / 市内にある住宅の所有者

■対象住宅 / 昭和56年5月31日以前に着工された住宅。店舗併用住宅は、住宅用途部分が延べ床面積の2分の1を超えるもの。

■受付期間 / 11月30日（水）まで※③と④は9月30日（金）まで

①簡易耐震診断推進事業

住宅の耐震性を指定の耐震診断員が診断する場合、その費用を補助します。

■補助金 / 全額※非木造または市外の診断員が実施する場合などは一部負担有

②耐震改修計画策定

耐震性が低いと診断された住宅の、耐震性向上のための計画策定費用の一部を補助します。

■補助金 / 費用の6分の5または25万円のどちらか低い額

③耐震改修工事

②を実施し、耐震性向上のための改修工事を行う場合、その費用の一部を補助します。※兵庫県の「住宅改修業者登録制度」に登録のある業者が行う工事のみ対象。

■補助金 / 対象工事費が300万円以上の場合、定額130万円※所得制限有。対象工事費が300万円以下の場合も補助対象。工事費によって補助額が変動します。

④建替工事

耐震性が低いと診断された住宅を建て替える場合、費用の一部を補助します。

■補助金 / 対象工事費の4分の1※上限100万円。※所得制限有

⑤防災ベッド等設置

耐震性が低いと診断された住宅に、防災ベッドを設置する場合、設置費用の一部を補助します。

■補助金 / 定額10万円※所得制限有

ひとり親家庭の養育費確保に必要な 費用を補助します

☎ 社会福祉課（本庁第2庁舎） ☎ 88 - 5287

こどもの健やかな成長のために、ひとり親家庭に対し、養育費の取り決めに関する書類作成や、契約に必要な費用を補助します。

公正証書等作成の補助

■対象経費／養育費の取り決めに要する経費

- ①公証人手数料令に定められた公証人手数料
- ②家庭裁判所の調停申立、裁判に要する収入印紙代
- ③戸籍謄本等添付書類取得費用
- ④連絡用の郵便切手代

※当事者で作成した覚書や、離婚協議書などは、補助対象となりません

※調停で弁護士を立てた際に要した経費などは、補助対象となりません

■対象者／市内に在住し、ひとり親家庭の母または父で、次の要件を全て満たす人

- ①養育費の取り決めに係る経費を負担している
- ②養育費の取り決めに係る債務名義を有している
- ③養育費の取決めの対象となる児童（18歳未満の者）を現に養育している

養育費保証契約締結の補助

■対象経費／保証会社と養育費保証契約を締結した際に要する経費

- ①初回年間保証料として本人が負担する経費
- ※保証契約切り替えのみの場合は、補助対象となりません

■対象者／市内に在住し、ひとり親家庭の母または父で、次の要件を全て満たす人

- ①養育費の取決めに係る債務名義を有している
- ②養育費の取決めの対象となる児童（18歳未満の者）を現に養育している
- ③保証会社と1年以上の養育費保証契約を締結した

◇共通項目

■補助額／各経費ごとに上限5万円

■申請方法／令和4年4月1日以降に公正証書などを作成した日、または養育費保証契約を締結した日の翌日から6ヶ月以内に、必要な書類を添付して申請

■申請窓口／社会福祉課家庭児童相談係

■必要書類／

- ①児童扶養手当証書または戸籍謄本
- ②世帯全員の住民票の写し※公簿などで確認できる場合は省略可

③丹波市ひとり親家庭養育費確保支援事業補助金交付申請書兼請求書

④補助対象となる経費の領収書など

※領収書には、宛名、領収年月日、領収金額、取引内容、領収者の住所及び氏名、領収印が必要

⑤養育費の取決めを交わした文書（債務名義化した文書）

⑥保証期間が1年以上の養育費保証契約書

⑦振込み先の通帳またはキャッシュカード

⑧本人確認書類※顔写真付きの公的証明書など

選挙コラム

次回選挙のお知らせ

次回の選挙は、7月に第26回参議院議員通常選挙が執行される予定です。今後送付する市からののお知らせを確認し、忘れず投票に行きましょう。

また、県選挙管理委員会では、選挙や候補者に関する情報を点字または音声（朗読CD）にした「選挙のお知らせ」を、視覚に障がいのある

市選挙管理委員会（本庁舎総務課内）

☎ 82 - 1002

る人に無料で配布しています。申込は、兵庫県選挙管理委員会（☎ 078-362-3101）まで連絡してください。

令和3年度
明るい選挙啓発ポスター応募
作品木辻心結さん（進修小学
校5年生）※応募時



■ 丹波市奨学金 **がんばる高校生を応援**

☎ 教育総務課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0880

市では、将来社会に貢献する人材の育成を目指して奨学金を給付しています。

■対象 / 次の①～④をすべて満たす人

①市内在住②高等学校または高等専門学校在学
③経済的な理由により就学が困難④他の給付型の奨学金を受けていない高校生

■奨学金 / 月額 6,000 円

■提出書類 / ①奨学金給付申請書②誓約書③生計を 1 つにする全員の令和 4 年度所得・課税証明書※令和 3 年度分の所得などが記載されたもの
④在学証明書※申請書は、教育総務課・各支所に設置。毎年申請が必要です。

■申請期間 / 6 月 13 日（月）～7 月 1 日（金）

■選考方法 / 奨学生選考委員会で選考

■給付方法 / 年 3 回（8 月・1 月・3 月）



■ 都市計画マスタープランの改定について **意見を募集します**

☎ 都市住宅課（春日庁舎内） ☎ 74 - 2364
☎ 74 - 1592 ✉ toshijyuutaku@city.tamba.lg.jp

都市計画に関する基本的な方針を示した「丹波市都市計画マスタープラン（改定案）」に対する意見を募集します。

■募集期間 / 6 月 1 日（水）～30 日（木）まで
※必着

■対象者 / 次のいずれかに該当する者

①市内に住所を有する②市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他団体③市内の事務所もしくは事業所に勤務または市内の学校に在学④丹波市ふるさと住民に登録している⑤意見を求める事項に関し、利害関係を有する

■計画の閲覧場所 / 都市住宅課、各支所、各住民センター、ライフピア市島、市民プラザの窓口および市ホームページ

■意見の提出方法 / FAX・電子メールで提出、閲覧場所に設置の意見箱に投函または都市住宅課まで郵送してください。

■ 養成講座受講生募集！ **いきいき百歳体操サポーター**

☎ 介護保険課（本庁第 2 庁舎内）
☎ 88 - 5267 ☎ 88-5283

地域で「いきいき百歳体操」を推進するため、会場の運営などを支援するボランティアを養成する連続講座を開催します。

■とき / 7 月 20 日（水）、29 日（金）、8 月 5 日（金）、10 日（水）、各日午前 9 時 30 分～11 時 30 分

■ところ / 本庁第 2 庁舎 2 階ホール

■対象 / 全 4 回の講座に参加し、ボランティア活動が可能な人

■定員 / 20 人

■申込方法 / 電話・FAX で住所・氏名など必要事項を連絡してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

■募集期間 / 6 月 1 日（水）～30 日（木）

■持ち物 / 体操ができる服装・飲み物・筆記用具

■ 令和 5 年丹波市二十歳のつどい **実行委員会の委員募集**

☎ 市民活動課（氷上住民センター内）
☎ 82 - 0409

令和 5 年 1 月 8 日に実施する丹波市二十歳のつどいを企画する実行委員を募集します。

市では、新成人の門出を祝う成人式を実施していますが、成年年齢の引き下げ後も、従来通り 20 歳を対象とした式典を「丹波市二十歳のつどい」と名称を改め実施します。

■対象 / 平成 14 年 4 月 2 日～平成 15 年 4 月 1 日生まれの人

■活動期間 / 7 月頃～令和 5 年 1 月頃まで

■申込方法 / 下記 QR コードまたは市ホームページの申し込みフォームから応募

■申込期限 / 6 月 10 日（金）

市外在住の人でもオンラインなどに参加することができます。詳しくは市民活動課まで問い合わせください。



申し込み
フォーム