

生活習慣を見直す機会に定期的な健診受診を

40歳を越えるとさまざまな健康のリスクが出始めます

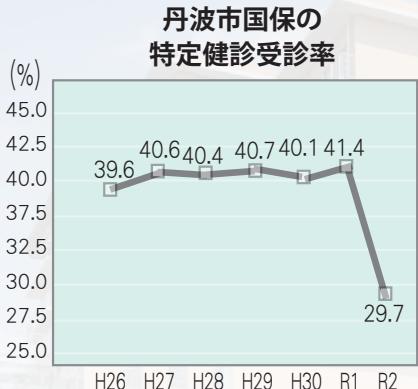
申問市民課（本庁舎内）☎82-6690

令和4年11月1日から
「健康ポイント事業」を開始

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健診を受診することで、重症化や合併症の発症を予防しましょう。

受診率が低下しています

特定健診受診率はコロナ禍で受診控えなどにより大きく下がっています。生活習慣を見直す機会として、定期的な健診を受診してください。



健診受診でたんばコインを!
健康も特典もどちらも手に入れよう



令和4年11月1日から、丹波市国民健康保険の被保険者を対象に、健康ポイント事業を開始します。健診を受診した人の申請により、たんばコインを4,500ポイント発行します。申請日時点でマイナンバーカードを持っている人は自動的に500ポイント追加し、合計最大5,000ポイントを発行します。

健康ポイントをもらうには

健診を受ける ▶ 申請用紙に必要事項を記入 ▶ たんばコインアプリのダウンロード ▶ たんばコイン発行

■対象者 /

令和5年3月31日時点での20歳以上

■対象要件 /

- ①申請日時点で丹波市国民健康保険の被保険者※擬制世帯主は対象外
- ※75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度の被保険者となり、申請ができなくなります。
- ②令和4年4月1日～令和5年2月28日までに、下記の特定健診等を受診している人巡回健診・医療機関健診での特定健診・事業所健診・人間ドックなど
- ※がん健診のみは対象外

■申請に必要なもの /

- ①丹波市国民健康保険健康ポイント付与申請書
- ②健診結果の写し（丹波市の発行した受診券で受診した・市の巡回健診を受診した人は不要）
- ③「たんばコインアプリ」chiicaのダウンロード※会員コードが必要

■申請書の提出場所 /

- ①市民課窓口または各支所窓口
- ②たんば商業協同組合

③スマートフォンによるオンライン申請

※健診結果の写しが不要の人のみ



オンライン申請

■申請期間 /

令和4年11月1日から令和5年3月10日まで

たんばコインアプリのダウンロード



App Store



Google Play

アプリのダウンロードができない場合はたんば商業共同組合まで連絡ください。

たんば商業協同組合 ☎ (0795) 72-0112

午前9時～午後5時 祝日を除く

健診の受け方

問 健康課（健康センターミルネ内）☎ 88-5750

40歳以上の人（令和5年3月31日時点）

\ 受診券を忘れずに！ /

市内各健診機関にて、無料で受診可能です。

①受診券と「健康診査のご案内」を用意してください。

※受診券は対象者に5~6月に送付しています。

②「健康診査のご案内」から予約方法を確認のうえ、直接医療機関へ予約をしてください。

※申込期限は令和5年2月14日（火）まで

③受診券（水色または紫色）と保険証をもって、予約した医療機関で受診してください。

※「健康診査のご案内」や各健診機関等の一覧は、市ホームページからダウンロードできます。



健康診査のご案内

20~39歳の方または40歳以上の人

巡回健診（集団・バス健診）にて、無料で受診可能です。

JA兵庫厚生連健診予約センターに電話予約のうえ受診してください。

巡回健診（集団・バス健診）の会場と追加日程※がん検診はありません

会場	日程	申込期限
春日住民センター	令和5年1月14日（土）	令和4年12月23日（金）
丹波市役所第2庁舎 (旧氷上保健センター)	令和5年1月16日（月）	令和4年12月26日（月）

\ 今年度に限り、健診
日程を追加します！ /

■予約方法 /

JA兵庫厚生連健診予約センターに電話で予約

☎ 078-333-8860（平日午前9時～正午、午後1時～5時）

※手元に受診券を用意してください

※39歳以下の方は受診券不要です



健診受診と健康ポイントについて

不安＆悩み解消！

Q & A

よくある
質問にお答えします

Q

40歳以上ですが、受診券をなくしました。受診券がありません。。

A

再発行できます。各支所、またはミルネ2Fの健康課窓口に保険証を持参ください。

Q

40歳になっていない人は、受診券がないのでしょうか。

A

受診券はありません。39歳以下の方は、市の巡回健診を無料で受けることができます。

Q

健診はすでに受けました。
もう一度受診しなければいけませんか。

A

今年度すでに受けている人は、再度受診する必要はありません。

Q

スマートフォンを持っていないので、
アプリが登録できません。

A

家族が、スマートフォンを所有している場合、健康ポイント申請時にポイントをまとめることができます。