

丹波市国民健康保険「健康ポイント事業」が始まります

生活習慣を見直す機会に定期的な健診受診を

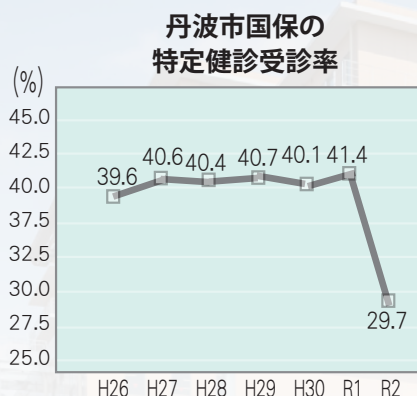
（申請）市民課（本庁舎内） ☎ 82-6690

40歳を越えるときさまざまな健康
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
「健康ポイント事業」を開始

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・人間ドッグなど

※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

■申請期間 /

令和4年11月1日から令和5年3月10日まで



オンライン申請

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。

たんば商業協働組合 ☎ (0795) 72-0112

午前9時～午後5時 祝日を除く



健診の受け方

☎ 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 歳以下の人は受診券不要です



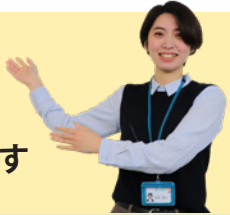
健診受診と健康ポイントについて



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 2 F の健康課窓口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。