

生活習慣を見直す機会に **HP** 定期的な健診（検診）で生活習慣病を予防しよう

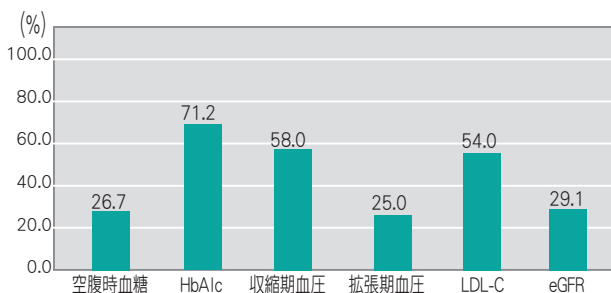
☎ 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

生活習慣病予防は まず健診から

生活習慣病の多くは、合併症が出るまでほとんど自覚症状がありませんが、検査数値は変化しています。健診を受けることで、自分の身体がどんな状態にあるのかが分かります。

下のグラフでは、血糖検査、血圧測定、血中脂質検査、腎臓検査で異常所見が出ている人が多いことが分かります。※国平均より高い項目を掲載

丹波市特定健診有所見者割合（令和4年度）



グラフの検査基準と関係する疾患

- 空腹時血糖：100mg/dl 以上（糖尿病）
- HbA1c：5.6%以上（糖尿病）
- 収縮期血圧：130 mm Hg 以上（高血圧）
- 拡張期血圧：85 mm Hg 以上（高血圧）
- LDL-C：120mg/dl 以上（脂質異常症）
- eGFR：60 未満（腎臓病）

受診後は保健指導で生活習慣の 改善をサポート

健診結果の見方や生活習慣の改善に向けて、保健師や栄養士が相談に応じます。

特定保健指導

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

重症化予防（糖尿病・高血圧・腎臓病）指導

放置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、必要に応じて医療機関の受診をすすめます。

40 歳以上の人に 健康診査受診券を送付します

がんや生活習慣病を早期に発見するため、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月上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。※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月末発送予定の保険証に健診の案内を同封しますので申込方法を確認してください。

◆健診方法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7年1月31日（金）まで

巡回健診（バス健診）

健診バスによる巡回健診を、各地域で8～10月、2月に実施します。

■予約受付 / 受診希望日の3週間前まで

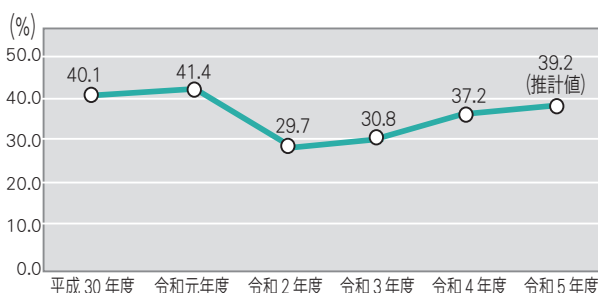
※2月実施分は令和7年1月31日（金）まで
※当日は受診券、保険証、予約した機関から届いた書類を持参してください。

丹波市国民健康保険の加入者は 特定健診を受診しましょう

丹波市の特定健診受診率は、令和2年度に大きく低下しましたが、少しずつ回復しています。

丹波市の特定健診は、丹波市国民健康保険加入者が対象です。受診すると、申請によりたんばコインを獲得することができます。特定健診を受診して、健康な体とたんばコインを手に入れましょう。

丹波市特定健診受診率



＼もっと／

公共交通を利用しませんか^{HP}

☎ 050-1808-7500 デマンドセンター ☎ 88 - 5360 市庁舎内 ☎ 88 - 5360

JR 加古川線の乗車運賃を補助します



JR 加古川線（谷川駅～西脇市駅）の利用促進を図るため、乗車運賃の一部を補助します。

加古川線通学定期券購入助成

■対象者 / 丹波市在住で中学生以上の生徒またはその保護者

■助成額 / JR 谷川駅～西脇市駅間の通学定期券購入費の2分の1 ※ 100円未満切り捨て

加古川線団体利用者乗車券購入補助金

■対象者 / 5人以上の団体・グループで加古川線を利用する丹波市在住者

■補助額 / 乗車券購入費用（1人あたり上限1,000円）※子ども運賃適用者は上限500円

■申請方法 / 利用後60日以内に申請書と乗車券の購入を証明するものをふるさと定住促進課まで提出。必要書類は事前に問い合わせください。

加古川線社会学習利用助成

■対象者 / 市内のこども園など、小・中学校、高等学校またはその保護者で構成される団体

■補助額 / 乗車券購入費用で1人あたり上限2,000円※子ども運賃適用者は上限500円

■申請方法 / 利用の2週間前までに申請書をふるさと定住促進課へ提出

デマンド（予約）型乗合タクシーの前日までの予約にご協力ください



現在、デマンド（予約）型乗合タクシーは利用当日の予約が多く、時間帯によっては受付できない場合があります。予約は、利用日の1週間前から可能です。日時があらかじめ決まっている場合は、早めに予約ください。

■予約方法 / デマンドセンターに電話または専用 Web アプリから予約 ※いずれも事前に利用者登録が必要



Web 予約

男女共同参画週間にあわせ^{HP}

男女共同参画講演会を開催

☎ 82 - 8684 市庁舎内 ☎ 82 - 8684

6月23日～29日は、男女共同参画週間です。すべての人が互いに人権を尊重しながら、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会をめざし、「だれもがどれも選べる社会に」をキャッチフレーズに講演会を開催します。この機会に男女共同参画について学び、いっしょに考えましょう。

■とき / 6月28日（金）午後7時30分～9時

■ところ / 春日文化ホール

■演題 / みんなの視点で考える防災～わたしもあなたもたいせつな命～



兼子佳恵さん

■講師 / 一般社団法人「りとりーと」代表理事 兼子佳恵さん

■定員 / 600人※前日までに要申込

■そのほか / 手話通訳・要約筆記あり

企業・事業所などの^{HP}

人権研修を支援します

☎ 82 - 0242 市庁舎内 ☎ 82 - 0242

人権が尊重される職場や社会づくりのため、企業・事業所などで自主的に開催される人権研修会に講師を派遣します。

■対象 / 市内の企業・事業所や市内を拠点に活動する団体

■申込方法 / 開催希望日の4週間前までに、市ホームページの申込フォームから申し込みください。

■そのほか / 日時や希望テーマに沿って講師を派遣します。

※旅費を含む講師謝金を市が負担します。

※講師は、（公財）兵庫県人権啓発協会の講師で、研修テーマは人権に関するものが対象です。詳しくは市のホームページを確認ください。



ホームページ

特集「よりよい」を開設しました
上下水道
市政フラッシュ
市政フラッシュ
市政フラッシュ
市長コラムほか
情報ひろば
お知らせ募集ほか
情報ひろば
子育て関連情報
情報ひろば
相談・コラム
健康書
生活館
まちとび
掲示板・戸籍

令和6年度の所得段階別年間保険料額が決定 
介護保険料をお知らせします

☎ 介護保険課（本庁第2庁舎内） ☎ 88 - 5266

介護保険の財源は、保険料と公費でそれぞれ半分ずつ負担し、社会全体で制度を支える仕組みになっています。介護が必要になったとき、安心して介護サービスを受けることができるよう、保険料は必ず納めましょう。

所得段階	対 象 者	年間保険料
第1段階	生活保護受給者および老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の人 世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	12,830円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の人	27,080円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第1段階および第2段階に該当しない人	48,820円
第4段階	本人が市民税非課税で、世帯内に市民税課税者があり、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	64,150円
第5段階	本人が市民税非課税で、世帯内に市民税課税者があり、第4段階に該当しない人	71,280円
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	85,530円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	92,660円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	106,920円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の人	121,170円
第10段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の人	135,430円
第11段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の人	149,680円
第12段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の人	163,940円
第13段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上820万円未満の人	171,070円
第14段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が820万円以上1,000万円未満の人	185,320円
第15段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	206,710円

令和6年高齢者歯科口腔健診 
歯っぴー健診を実施

☎ 市民課（本庁舎内） ☎ 82 - 6690

高齢者の口腔機能や衛生状態を確認するため、高齢者歯科口腔健診を実施します。対象者には、5月上旬に受診券を郵送しますので、令和7年2月28日（金）までに市内の各歯科医院（丹波市歯科医師会会員）で受診してください。

■対象者 / 令和7年3月末時点で66歳・71歳・76歳・81歳の後期高齢者医療被保険加入者

福祉医療費 
受給者証の更新

☎ 市民課（本庁舎内） ☎ 82 - 6690

7月1日から、医療費の一部を助成する福祉医療費助成制度の受給者証が切り替わります。受給資格者には、6月下旬に新しい受給者証を送付しますのでご確認ください。

■母子家庭等医療 / 助成を受けるには、現況届の提出が必要です。対象者には、5月上旬に現況届を送付しています。

■高齢期移行者医療 / 65歳～69歳の人で、対象者に受給者証を送付します。

養成講座受講生募集！ いきいき百歳体操サポーター

☎ 88 - 5267 ☎ 88-5283

地域で「いきいき百歳体操」を推進するため、会場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17日(水)、26日(金)、8月2日(金)、7日(水)の午前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回の講座への参加とボランティア活動が可能の人

■定員 / 20人

■申込方法 / 電話・FAXで住所・氏名等必要事項を連絡ください。申込書は、市の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3日(月)～28日(金)

■持ち物 / 体操ができる服装・飲み物・筆記用具



ホームページ

丹波市ブランド農産物の 生産作業の委託費を支援

☎ 88 - 5028

丹波市ブランド農産物の生産にかかる農作業の委託費を支援します。

■対象者 / 集落営農組織または法人に農作業を委託し、かつ、市内で黒大豆または小豆を10a以上生産する人

■対象経費 / 令和6年産黒大豆・小豆の生産にかかる農作業の委託費(畝立て、播種、中耕培土、ドローンによる防除、溝掘り作業のいずれか)

■補助金額 / 委託費の3分の1以内※農業者1人あたり上限5万円(100円未満切り捨て)

■申請方法 / 申請書、契約書または申込書など作業内容がわかる書類、領収書の写しを農林振興課へ提出。

※申請書は市のホームページに掲載しています。

■申請期限 / 12月27日(金)



ホームページ

丹波市奨学金 がんばる高校生を応援

☎ 70 - 0880

市では、高校生の夢を応援するため、将来社会に貢献する人材の育成をめざして奨学金を給付しています。

■対象 / 次の①～④すべてにあてはまる人

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6年度所得・課税証明書※令和5年度分の所得などが記載されたもの④在学証明書

※④は毎年申請が必要で、申請書は、教育総務課・各支所に設置

■申請期間 / 6月12日(水)～28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)



市島ユーキの 堆肥販売・機械散布

☎ 88 - 5028

市島有機センターでは、市島ユーキ堆肥の機械散布、ダンプ降ろしによる販売申込を受け付けています。また、軽トラックの持ち込みによる販売も行っています。購入の際は飛散防止のため、必ずブルーシートを持参してください。

■価格(税込) / ダンプ降ろし5,390円、軽トラック持込販売1,040円、ほ場への機械散布9,680円

■申込先 / 丹波ひかみ農協営農経済センター
※軽トラック持込販売は申込不要

■そのほか / ほ場への機械散布申込期限は、8月23日(金)です。秋以降の散布申込は別途案内します。また、鋤いているまたは水たまりがある水田や豆などの高畝があるなど、ほ場散布が不可能と判断した場合、断る場合があります。なお、豆などの高畝がある場合は、事前に軽く鋤いてください。



受け取りはお早めに!

マイナンバーカード



市民課 (本庁舎内)

☎ 82 - 2002

☎ 82 - 1821

申請・受け取り手続きが自宅できます

市役所職員が自宅を訪問し、マイナンバーカードの申請や受け取り手続きを手伝います。

■内容 / マイナンバーカードの申請手続きおよびマイナンバーカードの受け取り手続き

■対象 / 市内に住民登録のある人

必要書類

- ① 予約受付後に市民課から郵送する通知
- ② 通知カード (所有者のみ)
- ③ 本人確認書類 **2点**
顔写真あり1点 + 顔写真なし1点
例: 免許証 (運転経歴証明書) + 健康保険証
または顔写真なし2点 例: 健康保険証 + 介護保険証

利用の流れ

- ① 訪問希望日の1週間前までに、電話、ファックスまたは申込フォームから予約ください。
- ② 市民課から通知書を発送しますので、確認のうえ、当日まで大切に保管してください。
- ③ 訪問当日は、職員が2人で自宅に伺います。
- ④ 後日、市役所から書留郵便でマイナンバーカードを送付します。



申込フォーム

留意事項

書類がそろっていない場合は、完成したマイナンバーカードを自宅に送付することができず、市役所窓口での受け取りになる場合があります。

- ・ マイナンバーカードはできあがるまでに約1か月かかります。
- ・ 15歳未満や成年被後見人の人は、必ず法定代理人が同席してください。
- ・ 書類と本人の顔確認、写真撮影を行います。

マイナンバーカードのこといろいろ相談会を開催

マイナンバーカードやマイナポータルなどの活用方法について相談会を実施します。マイナンバーカードの申請がまだの人は、申請ができます。

■開催日時 / 午後1時～3時

- 5月24日 (金) ライフピアいちじま
- 6月7日 (金) 柏原住民センター
- 6月14日 (金) 青垣住民センター
- 6月21日 (金) 春日住民センター

マイナンバーカードを申請する場合

本人確認書類2点と通知カードを持参ください。入院中・入所中の家族のマイナンバーカード申請についても、相談を受け付けます。

留意事項

- ・ 事前の問い合わせを受け付けています。
- ・ 事前に相談を受けた場合は、必要書類の確認ができるため手続きがスムーズです。

健康づくりに役立つ知識や食育を学ぶ

「健康と食育講座」受講生を募集

市民課 丹波健康福祉事務所健康管理課 ☎ 73 - 3765

県内で食生活改善を推進している「いずみ会」と共催し、「健康と食育講座」の受講生を募集します。

- 対象者 / 丹波市または丹波篠山市在住者
- 内容 / 食育と健康に関する講話、調理実習など
- とき / 7月9日 (火)～12月3日 (火) のうち計8回 ※各回午前9時30分～約3時間、月1～2回程度

- ところ / 丹南健康福祉センター (丹波篠山市) ほか
- 参加費 / 2,000円程度 (テキスト代ほか)
- 定員 / 15人 ※定員になり次第締切
- 募集期間 / 6月28日 (金) まで
- そのほか / 合計24時間以上の受講で、兵庫県知事発行の修了証書を授与します。