

とよおかスポーツフェスティバル2010 第4回豊岡市種目別競技大会を開催します

市では、体育の日前後1カ月をスポーツフェスティバル月間と位置付け、卓球やサッカーなどの種目別大会を市内各会場で開催します。

《問合せ》豊岡市体育協会事務局(スポーツ振興課内) ☎21-9023

種目	開催日	開始時間	会場
陸上競技	9月23日(木・祝)	9:00	豊岡総合スポーツセンター
バスケットボール(ミニバスの部)	9月26日(日)	9:00	総合体育館
柔道	9月26日(日)	9:30	豊岡高等学校格技場
グラウンドゴルフ	10月2日(土)	9:00	円山川運動公園
サッカー	10月3日(日)	9:00	出石総合スポーツセンター
バスケットボール(一般の部)	10月3日(日)	9:00	総合体育館
太極拳	10月3日(日)	13:00	市民体育館
水泳	10月10日(日)	13:00	ウェルストーク豊岡
家庭婦人バレーボール	10月10日(日)	8:00	総合体育館
バドミントン	10月10日(日)	9:00	市民体育館
剣道	10月11日(月・祝)	9:00	日高文化体育館
卓球	10月11日(月・祝)	9:00	総合体育館
空手道	10月11日(月・祝)	9:30	市民体育館
少林寺拳法	10月11日(月・祝)	9:30	豊岡小学校体育館1階
ソフトボール	10月24日(日)	8:30	但東スポーツ公園
男子家庭バレーボール	10月24日(日)	8:30	市民体育館
ゲートボール	10月27日(水)	9:00	県立但馬ドーム

※テニス(9月4日、神美台スポーツ公園)、フルコンタクト空手道(9月5日、出石農村環境改善センター)は実施済



▲新余部橋りょう完成式



▲新橋りょうを通過する車両

「新余部橋りょう」が完成しました
JR山陰本線の「新余部橋りょう」が完成し、8月12日から列車の運行が開始されました。旧橋りょうは、明治45年に完成し、約100年もの間「朱色の余部鉄橋」として愛され、山陰本線を支えてきました。しかし、老朽化に対する安全性確保の問題や、強風による運休が度々発生し、定時性の確保が課題であったため架け替えられることになりました。

新橋りょうは、防風壁を設置したコンクリート製で、強風による運休も大幅に減少することが期待できます。また、11月7日(日)からは「新余部橋りょう」を渡る特急「はまかぜ」も新型車両に更新される予定であり、鉄道の利便性や快適性がさらに高まることとなります。

市では、「新余部橋りょう」架替事業費の一部を負担するなど交通基盤整備を進めているほか、「乗って守ろう」を合言葉に「e通勤プロジェクト」を推進し、公共交通を守り次に引き継ぐ取組みを進めています。

「私たちの暮らしを支える公共交通」「大交流の基盤である公共交通」を守り育てるため、多くの方が鉄道などの公共交通を積極的に利用いただくようお願いいたします。

40歳から74歳までの豊岡市国民健康保険加入の皆さんへ

特定健診を受けましょう！

特定健診の申込みは
終わりましたか

まだの方は、ぜひ、申し込み
ください。

○すこやか市民ドック(国保
特定健診のみ)

▽申込期限 10月20日(水)

▽申込み・問合せ 健康増進

課 ☎24-7034

○登録医療機関での個別健診

▽受診期限 12月末日(医療

機関により異なります)

▽申込方法 直接、登録医療

機関に申し込みください。

特定健診を
生かしましょう

病気の早期発見から

病気を未然に防ぐ健診に

自覚症状のない病気の発見

はもちろん、メタボリックシ

ンドローム(内臓脂肪症候群)

により生活習慣病になってし

まうリスクも判定します。

自覚症状がないうちに予防

や治療を始めるのと、自覚症

状が出てから医療機関を受診

するのでは、あなた自身や

周囲の方の負担に大きな違い
が出てきます。



特定保健指導で
生活習慣を改善する
きっかけにしましょう

「特定健診」では、健診後、

必要な方に保健師・管理栄

養士などがアドバイス(特定

保健指導)を行います。この

制度を十分に活用して、健診

結果を健康づくりに生かしま

しょう。

①「ウェルストーク豊岡」での

特定保健指導

食事などのアドバイスのほ

か、個別の運動指導も受けら

れます。

※希望者は、特定保健指導の

ほか、運動施設利用チケット

ト(有料)が利用できます。

②市が実施する特定保健指導

※各総合支所でも実施します

対象者には、①②どちらか

の案内があ

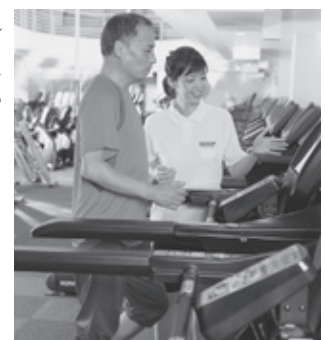
りますが、希

望により変

更可能です。

▽問合せ 健康増進課国保保

健係 ☎24-7034



▲ウェルストーク豊岡

「健診が大事なのは
わかっているけど…」

仕事が忙しくて…

忙しいからと自分の健康をおろそかに
していると、気が付かないうちに生活習
慣病が進み、深刻な状況になってしま
います。

忙しい方ほど生活習慣病
になりやすい傾向があるの
で、元気に働き続けるため
にも健診を受けましょう。



健康には自信があるので…

健康に自信がある人ほど、
めったに病院に行かず、体の異
変を見逃してしまうことが少な
くありません。

自覚症状が
ないうちに異
常を見つける
のが健診です。



面倒なので…

生活習慣病になってし
まったら、食事が制限さ
れるなど、「面倒だから
…」では

済まされ
ない状況
が待って
います。



お金が掛かるので…

豊岡市国民健康保険からの助成
により、一部の自己負担で受けるこ
とができます。

病気になる前からでは、金銭的負
担が大きいばかり
か、働くこともで
きなくなってしまう
かもしれません。

