

「職場対抗“歩キング”選手権」が閉幕

栄光は『チームつちのこ〔城崎温泉(有志)〕』に!!

健康づくりに時間を割けない働く世代が、6月の1カ月間、第6回豊岡市「職場対抗“歩キング”選手権」に挑戦しました。賞品の食事券も魅力的ですが、だんだんと“歩キング”の楽しさの虜になる方も。回を重ねるごとに、健康づくりの(輪)が広がってきています。皆さんも、まずはいつもより「あと10分」「歩くこと」から始めてみませんか？

《第6回選手権最終結果》

| 順位 | チーム名(事業所名) | 合計歩数 |
|-----|-----------------------------|------------|
| 優勝 | チームつちのこ 〔城崎温泉(有志)〕 | 2,938,810歩 |
| 準優勝 | ブラックキャッツ 〔ヤマト運輸(株)豊岡北支店〕 | 2,751,083歩 |
| 3位 | どこまでも歩き隊 (豊岡南警察署) | 2,406,479歩 |

※全チームの最終結果は、市ホームページに掲載

「歩キング」選手権でこんな良いことが!

- もともと仲の良い職場でしたが、期間中はもっとと会話が増えコミュニケーションが良くなった。
- なんと3kg近く痩せた。
- 歩くことで車では発見できない地域のすてきな所が発見できた。
- 生徒に熱い声援を送ってもらえた。



第6回選手権優勝チームの皆さん

第7回職場対抗“歩キング”選手権 開催決定

▼内容

- 職場の仲間で5人1チームを作りエントリー
- 10月の1カ月間歩数計を装着し歩数を記録(歩数計は市から貸与)
- 1カ月間のチーム合計歩数を競う。(上位3チームに食事券を進呈!)

※参加者には、アンケートと写真の提供の協力をお願いします。

▼対象 市内に住所をおく事業所

▼定員 先着20チーム(新規参加事業所を優先)

▼申込み 8月24日(金)～9月7日(金)に、市ホームページにある申込用紙(8月中旬に掲載)を提出

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

骨粗しょう症検診を実施

40～70歳の女性の方は注目!

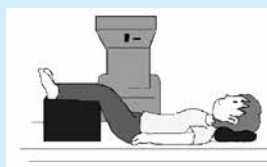
骨粗しょう症は、骨の内部がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。背中や腰の痛み、背中が曲がる、背が縮むなども骨粗しょう症の症状です。自分の骨の状態を知るため検診を受け、予防に努めましょう。

《料金》

| 年齢 | 料金 |
|----------------------|--|
| 40・45・50・55・60・65歳の方 | 1,000円 ※市民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方は申請で免除(一度、料金を支払うと返金不可) |
| 41～69歳で希望する方 | 3,020円 ※免除はありません |
| 70歳の方 | 無料 |

※年齢は平成31年4月1日現在

検査は簡単!短時間! DXA法



服を着たまま、あお向けに寝て検査を受けます。痛みもなく、短時間で済みます。

▼日時 10月1日(月)～26日(金)

午後1時～2時30分

※土・日曜日、祝日を除く

▼場所 日高医療センター(健診センター1階)

▼対象 40～70歳の女性市民

※すでに骨粗しょう症と診断された方、治療中の方、妊娠中の方を除く。

▼定員 1日当たり16人(先着順)

▼申込み 8月6日(月)～21日(火)に、希望の日時を電話・窓口で予約

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

人間ドック受診助成希望者を募集

人間ドックの基本料金の一部を助成します



平成30年度の公立豊岡病院組合立病院(豊岡・日高・出石)での人間ドック受診助成希望者の二次募集をします。

▼対象 次の条件を全て満たす市民
▽40歳以上の方(31年3月31日現在)
▽市の指定する医療機関・日程で受診可能な方
▽職場等で人間ドック助成制度のない方
▽30年度「すこやか市民健診」・「個別健診(特定健診)」を受診しない方

▼助成対象病院(受診期間)

▽豊岡病院(11月~31年3月) ※胃カメラ希望者は31年1月以降
▽日高医療センター(9月下旬~31年2月)

《助成内容》

| 医療機関 | 種別 | 定員 | 基本料金 | 加入している保険の種類 | 市助成額 | 自己負担額 |
|----------|------|-----|---------|-------------|---------|---------|
| 豊岡病院 | 日帰り | 10人 | 41,650円 | 豊岡市国保・後期高齢者 | 18,000円 | 23,650円 |
| | | | | その他保険 | 10,000円 | 31,650円 |
| 日高医療センター | 半日 | 50人 | 37,800円 | 豊岡市国保・後期高齢者 | 18,000円 | 19,800円 |
| | | | | その他保険 | 10,000円 | 27,800円 |
| | 1日 | 30人 | 46,440円 | 豊岡市国保・後期高齢者 | 22,000円 | 24,440円 |
| | | | | その他保険 | 12,000円 | 34,440円 |
| | 1泊2日 | 20人 | 63,720円 | 豊岡市国保・後期高齢者 | 30,000円 | 33,720円 |
| | | | | その他保険 | 15,000円 | 48,720円 |
| 出石医療センター | 日帰り | 20人 | 43,200円 | 豊岡市国保・後期高齢者 | 18,000円 | 25,200円 |
| | | | | その他保険 | 10,000円 | 33,200円 |

※各病院のオプション検査の種類・料金は「人間ドック受診のしおり」をご覧ください。

市立東霊苑の永代使用者を募集

誰でも安心してお参りできる緑あふれる霊苑

- ◆名称 豊岡市立東霊苑
 - ◆所在地 市場490番地の2
 - ◆施設の概要 墓所：第1期工事323区画(平成30年5月末123区画永代使用許可済)▽トイレ、水くみ用水栓あり
 - ◆区画面積 6㎡(間口2m×奥行3m)
 - ◆申請資格
 - 本市に住所または本籍を有する方
 - 申請者または申請者と同一の世帯に属する方が、豊岡市立霊苑の永代使用許可を受けていない方
 - ◆申込み 墓所使用許可申請書に戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)、住民票の写し(謄本)を添付して申し込んでください。
- ※本市に住所を有しない方は、管理人選任届が必要です。

※胃カメラ希望者は11月以降

▽出石医療センター

(10月~31年3月)

▼申込み 8月1日(水)~31日(金)に、健康増進課(〒668-0046、立野町12-12)、市民課、または各振興局市民福祉課にある「助成申込書」を窓口に出すまたは郵送もしくは健康増進課に電話 ※先着順

▼その他

▽豊岡病院の胃カメラは人数制限あり

▽受診日程は、随時お知らせします(日程は希望どおりにならない場合があります)。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《使用料等》

| 区分 | 永代使用料 | 管理料(年額) |
|-------------------------|----------|---------|
| 本市に住所を有する方 | 780,000円 | 3,000円 |
| 本市内に住所を有しない方(本籍のみ本市内の方) | 936,000円 | 3,000円 |

(注)永代使用料とは、永代(子々孫々)にわたり、区画をお貸しする費用です。許可時にお納めいただき、以降は不要です。

※申請書等は生活環境課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

▼その他 自分の家の庭や畑等に勝手に墓をつくったり、遺骨を墓以外の場所に埋めたりすることは法律で禁止されています。

《申込み・問合せ》生活環境課 ☎23-5304