



▲アオスジアゲハ

**空色の蝶**  
夏の青空をバツクに樹冠を  
活発に飛び回るバツクに樹冠を  
ーのアゲハチョウ。捕まえた  
くてもなかなか下に降りてき  
てくれない。夏休み、捕虫網  
を持って長い間じつと待つて  
いた記憶がある。鮮やかな水  
色の模様は、飛んでいると青  
空に溶け込んで鳥などの天敵  
から目立ちにくくなるのだろ  
う。水たまりや河川の水際に  
給水に降りてくる時が写真撮  
影や観察のチャンス。



**出会う場所**

アゲハチョウ類の幼虫の多  
くは、ユズやカラスザンショ  
ウなどのミカン科の植物を食  
べるが、アオスジアゲハの幼  
虫はクスノキ科の植物しか食  
べない。クスノキは但馬に自  
生しないが、兵庫県の木に指  
定されていて、学校や公園に  
たくさん植栽されているため  
アオスジアゲハは市街地でも  
よく見かけるチョウである。  
豊岡の海岸付近の森や平野部  
でも普通に見られるので、同  
じクスノキ科のシロダモやタ  
ブノキを食べているのだろう。  
年に何回か世代交代を繰り返  
し、サナギで越冬する。

**分布**

クスノキ科は日本では照葉  
樹林に多い木のため、それを  
食べるアオスジアゲハは、お  
もに西日本に分布している。  
南方系のチョウで、東北地方  
では少なく、北海道にはいな  
い。よく似たミカドアゲハは、  
さらに南方系のチョウで、兵  
庫県では淡路島に分布する。  
(写真・文 NPO法人コウノ  
トリ市民研究所 上田尚志)

**「第8回職場対抗“歩キング”選手権」が閉幕**

**栄冠は『チームUFO』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「職場対抗“歩キング”選手権」に挑  
戦しました。今回は22チームと多くの参加者が  
ありました。賞品の食事券の魅力もさることな  
がら、いろいろな効果を感じてもらえたよう  
です。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？



▲祝、優勝!!「チームUFO」の皆さん

**《第8回選手権最終結果》**

順位	チーム名(事業所名)	平均歩数
優勝	チームUFO(UFO豊岡)	15,000歩
準優勝	どこまでも歩き隊 (豊岡南警察署)	14,936歩
3位	体重減せん隊 太ってるんジャー (東海バネ工業株式会社)	13,386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”選手権に参加してこんな良いことが!**

- まちなみを散策してあらためて「豊岡」が好き  
になった。
- 血の巡りが良くなり、体がとっても軽くなり、  
歩くのが楽しみになった。
- 生活リズムが朝型になり健康的な生活になっ  
た。

**第9回職場対抗“歩キング”選手権 開催決定**

**▼内容**

- 職場の仲間で3～5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カ月間のチームの一人あたり平均歩数を競  
う。(上位チームに食事券を進呈!)
- ※参加者には、アンケートへの協力と集合写真  
の提供をお願いします。

**▼対象**

市内に住所のある事業所

**▼定員**

先着20チーム(新規参加事業所を優先)

**▼申込み**

8月30日(金)～9月13日(金)に、市  
ホームページに掲載の申込用紙(8月中旬に掲載)を提出

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

## 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

2019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(2020年3月31日現在)

▽市の指定する医療機関・日程で受診可

▽職場等で人間ドック助成制度がない。

▽2019年度「すこやか市民健診」・「個別健診(特定健診)」を受診しない。

▼助成対象病院(受診期間)

▽豊岡病院(12月~2020年3月)※胃透視のみ

▽日高医療センター(9月下旬~2020年2月)

▽出石医療センター(9月下旬~2020年3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
豊岡病院	日帰り	20人	38,565円+税	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
日高医療センター	半日	30人	35,000円+税	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
	1日	15人	43,000円+税	豊岡市国保・後期高齢者	22,000円
				その他保険	12,000円
1泊2日	10人	59,000円+税	豊岡市国保・後期高齢者	30,000円	
			その他保険	15,000円	
出石医療センター	日帰り	10人	40,000円+税	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円

※各病院のオプション検査の種類・料金は窓口で配布する「人間ドック受診のしおり」または市ホームページをご覧ください。

▼申込み 8月1日(木)~30日(金)に電話、もしくは健康増進課、市民課、各振興局市民福祉課にある「助成申込書」を窓口へ提出または郵送

※定員に達した時点で終了

▼その他

▽豊岡病院は胃透視のみです。

▽申込み多数の場合は先着順とします。

▽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)。

《申込み・問合せ》健康増進課(〒668-0046、立野町12-12) ☎24-1127



## 骨粗しょう症検診を実施

## 40~70歳の女性の方に

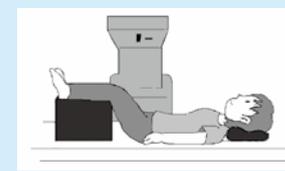
骨粗しょう症は、骨の内部がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。背中や腰の痛み、背中が曲がる、背が縮むなども骨粗しょう症の症状です。自分の骨の状態を知るため検診を受け、予防に努めましょう。

《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)
上記以外の41~69歳で希望する方	3,080円 ※免除はありません
70歳の方	無料

※年齢は2020年4月1日現在

検査は簡単!短時間! DXA法



服を着たまま、あおむ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(火)~31日(木)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)※定員に達した時点で終了

▼申込み 8月5日(月)~20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