

「元気もん体操」を動画で紹介

玄さん元気教室は、身近な自治会や団体で行う、元気もん体操を中心とした自主活動であり、健康づくりの応援プログラムです。自宅でも筋トレが継続できるよう、元気もん体操(抜粋)の動画を市ホームページに掲載しています。

玄さん元気教室では、仲間と一緒に体を動かすことで運動が習慣化したと感想を聞くことができます。身近な場所で、仲間と楽しく運動を続けましょう。



市ホームページ「体を動かして免疫力を高め、感染症を予防しましょう」(ページ番号1011167)



市ホームページ掲載「玄さん元気教室」(ページ番号1006091)



※膝や腰など関節に痛みがある場合は、運動を中止してください。

※感染症予防(3密を避ける、手洗い、咳エチケットなど)に十分注意してください。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

参加しよう！運動健康ポイント制度！ 「打ち出の小づち」ならぬ「打ち出の歩キング」

運動健康ポイント制度とは

この制度は、市民一人ひとりが「歩くこと」による健康づくり(歩キング)に取り組み、健康で笑顔あふれるまちづくりを目指す仕組みです。

体力に合った運動目標を決め、達成状況に応じてポイントがたまります。たまったポイントは市内の小・中学校等への寄付、施設利用券(運動施設や温泉施設)または図書カードと交換できます。

▼対象

本市在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生を除く)

▼参加方法

所定の用紙に記入する「運動健康ポイントシート」とスマートフォンアプリ「とよおか歩子」からおか歩子から選べます。

▼注意事項

○「ポイントシート」と「とよおか歩子」の併用はできません。
○「とよおか歩子」は施設利用券や図書カードへの交換はできません。

参加者の声


○継続的に運動すること意識するようになった(30代・男性)
○寄付もできるので、自分の

ためだけでなくやりがいがある(50代・女性)

《問合せ》健康増進課

☎21-9095

《ポイントシートとアプリの比較》

名称	運動健康ポイントシート	スマートフォンアプリ「とよおか歩子」
ポイント	1ポイント5円	1ポイント2.5円
特徴	○運動をがんばった記録をコツコツつけたい！ ○施設利用券、図書カードと交換、または市内学校園への寄付ができる	○登録・申請・ポイント交換がスマホ1つです！ ○市内学校園等への寄付のみ ○グループをつくって仲間と共有できる
参加方法	○広報とよおか6月号と一緒にシート(記録用紙)を配布しています。 ○健康増進課・各振興局・各コミュニティセンターに設置しています。市のホームページからもダウンロードできます。 ○記入後に郵送してください。	○スマートフォンで、App store (iPhone) または Google Play (Android) からアプリをインストールし、設定してください。 ○一部対象外の機種があります。「とよおか歩子」の稼働には、ヘルスケアApp (iPhone) または Google Fit (Android) との連携設定が必要です。
その他	○寄付や施設利用券等の交換は最短3カ月から可能ですが、6カ月間継続できた方には賞品が当たる抽選を実施します。	○アプリダウンロードはこちらから 

※掲載している情報は編集時点(6月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、ご注意ください。

消費生活相談員の知恵袋

26

「覚えのない荷物が届いた時の対処法」



商品を自宅に届けてもらえ
るネットショッピングなどを
利用する人も多いと思います。

便利ですが「使い捨てマスク
を送り付けられた」「海外か
ら頼んだ覚えのない衣類や雑
貨が届いた」といった相談が
寄せられています。

○事例

宅配便が届き開封すると、
使い捨てマスクが入っていた。
注文した覚えがなく、あとで
高額な請求をされないか不安。
(50歳代 女性)

○アドバイス

ひとまず落ち着きましょう。
まず①家族も含め、届いた荷
物に心当たりがないか②注文
したが、届いていない商品が
ないか確認してください。

例えば、家族が別の人の名
前で注文したり、後日発送と
なる商品を予約していたが忘
れていた、などが考えられま
す。いずれにも当てはまらな
い場合は、代金を請求され
ても支払う必要はありません。
クレジットカードに不正な請

求が上がっていないかも確認
してください。

商品が届いた日から14日間
経てば処分してもかまいませ
ん。荷物が未開封であれば、
受取拒否できる場合もありま
す。配送業者に事情を伝えて
ください。

海外から商品が届いた場合
は安易に返送しないでくださ
い。商品がいわゆる模倣品だ
った場合、中身によっては海
外へ返品する行為は関税上の
問題となる可能性があります。
事業者から事前に電話で連

絡があるケースもみられます。
断り切れず強引に送ってきた
ようなときは、8日間以内で
あればクーリングオフできま
す。少しでも疑問に思ったら
すぐに相談してください。

《豊岡市消費生活センター》

- ▽相談受付 月～金曜日(祝
日、年末年始を除く)
午前9時～午後4時
- ▽相談場所 生活環境課内
- ▽電話相談 ☎21-90001

国民健康保険のお知らせ

高齢受給者証 特定疾病療養受療証

新しい受給者証等を郵送

8月1日から有効の新しい
受給者証等を、7月下旬に送
付します。

▼対象

▽高齢受給者証

1945年8月2日から50
年7月1日生まれの国民健

康保険(国保)被保険者

▽特定疾病療養受療証

特定疾病療養受療証を持
つ
国保被保険者

現在お持ちの受給者証など
の有効期限は7月31日(金)で
す。有効期限の切れた受給者
証などは使用できませんので
注意してください。

限度額適用認定証 標準負担額減額認定証等

外来・入院時の一部負担金

や食事代を軽減するため、市
が発行しています。引き続き
または新たに認定証が必要な
方は、7月17日(金)以降に申
請してください。

▼対象

▽限度額適用認定証

納期限到来の国保税を完納
している世帯の中で、左記
のどちらかに該当している
方

○70歳未満の国保被保険者

○70歳以上75歳未満で高齢
受給者証の負担割合が3
割負担、かつ課税所得が
690万円未満の国保被保
険者

▽標準負担額減額認定証

70歳未満の国保被保険者で、
世帯主および国保被保険者
全員が市民税非課税となる
世帯の方

▽限度額適用・標準負担額減 額認定証

70歳以上75歳未満の国保被
保険者で、世帯主および国

保被保険者全員が市民税非
課税となる世帯の方

▼申請に必要なもの

▽身分証明書(免許証等)

▽国保被保険者証

▽印鑑

▽過去1年間に入院日数が90
日を超える方は、入院日数
が90日を超えたことの方
が書類(医療機関の発行す
る入院期間証明や領収書な
ど)

《問合せ》市民課

☎21-9061または各振
興局市民福祉課



※掲載している情報は編集時点(6月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、ご注意ください。