

健康診査を受けて、

あなたの健康を考えてみませんか！

突然死や要介護の原因となる生活習慣病（心臓病、脳卒中、糖尿病合併症など）は進行していても自覚症状がありません。こうした病気の発症を未然に防ぐため、1年に1回は特定健康診査を受けて、現在の健康状態を知りましょう。

受診券は、個人宛に4月25日頃郵送でお届けします。予約方法など詳しくは、同封のパンフレットをご覧ください。

特定健康診査（40歳から74歳の人）

- ▼実施期間 平成31年5月7日（火）～平成31年10月31日（木）
- ▼対象者 昭和20年4月2日～昭和55年4月1日生まれの人
- ▼自己負担額 10000円
- ※実検査料金は、90000円程度かかるところ約80000円もお得です。

国保人間ドック

- ▼実施期間 平成31年5月7日（火）～平成31年12月28日（土）
- ▼対象者 昭和20年4月2日～昭和55年4月1日生まれの人
- ▼自己負担額 Aコース 150000円（食事あり）
Bコース 130000円（食事なし）
- ※実検査料金は、300000円程度かかるところ約半額で受けられお得です。

後期高齢者健康診査（75歳以上の人）

- ▼実施期間 平成31年5月7日（火）～平成31年10月31日（木）
- ▼対象者 昭和20年4月1日以前生まれの人
- ▼自己負担額 無料
- ※国保人間ドックは受けられません。

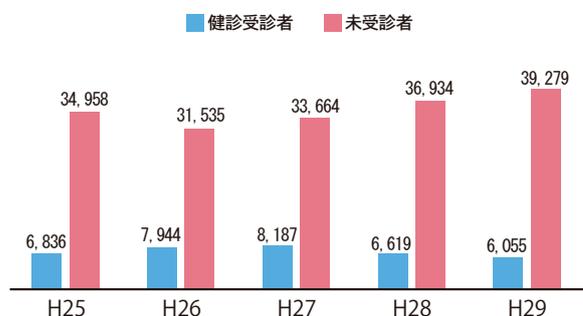


生活習慣病 重症化するとかかる医療費

国民健康保険被保険者のうち、生活習慣病で医療機関を受診している人の1人あたりの医療費を比較すると、健診を受診している人に比べて受診していない人は、**約5倍の医療費**がかかっています。

これには、入院加療中の人も含まれているため、一概には言えませんが、健診を受けていないと気付かないうちに病気が進行し、重症化してから治療を受けていることが一因と思われます。

健診受診者、未受診者における生活習慣病患者の1人あたり医療費（単位：円）



資料：国民健康保険データベース

健診結果により対象となった人は**特定保健指導が無料**で受けられます。

健診を受けた結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人が対象となります。医療機関からの声かけや市から通知が届いたら、専門家による生活習慣改善のサポートやアドバイスを受けて、健康な体を取り戻しましょう。



2019年度版真庭市保健だより
※地域の愛育委員などから
順次お届けします



最初の健康ポイントは、
「旭川・りんくるラインオープ
ニングイベント」に参加して
ポイントをゲットしよう！
イベント詳細は次のページを
チェック！

がん検診

▼実施期間

平成31年5月7日(火)～平成32年3月31日(火)

▼対象者

【女性】平成12年4月1日以前生まれの人
【男性】昭和55年4月1日以前生まれの人

女性は20歳
男性は40歳
になったら
がん検診を受けましょう

近年、日本人の2人に1人は生涯のうちで何らかのがんにかかる
と言われています。市の実施するがん検診は、加入医療保険に関係な
くどなたでも受診できます。検診の種類や自己負担額など詳しくは、
『2019年度版真庭市保健だより』をご覧ください。

真庭市健康ポイント事業開始!

～ポイントを貯めて、健康とふるさと特産品を手に入れよう～

健康ポイント事業とは

健診(検診)を受診したり、市が行っている健康づくりのための教室やスポーツイベントなどに参加したりした人が、ポイントシールを貯めて応募すると、ふるさと特産品と交換できるものです。

▶対象者

市内在住で事業参加時に20歳以上の人(加入医療保険は関係ありません)

▶ポイントを貯める期間

平成31年4月～平成33年3月まで(最高2年間)

▶対象事業

特定健康診査・健康診査・人間ドック・特定保健指導・各種がん検診・健康教室・
その他(健康づくりイベント・スポーツイベントなど)

▶参加方法

- ①市役所または振興局でチラシを手に入れてください。
- ②対象事業に参加してポイントを貯めましょう。
- ③1,000ポイントから応募可能で、たくさん貯めると商品の選択範囲が広がります。



\ 旭川に沿って/

勝山ー久世ー落合を結ぶみち



旭川・りんくるライン



オープニングイベントが
各所で、開催されます。

耳を澄ますと聞こえる旭川のせせらぎと、山々から吹く風の音。雄大な自然に包まれて私たち真庭人は生きています。多彩な地域を結ぶこの道をたどっていけば、そこに真庭人の生活があります。この道で、豊かな真庭ライフスタイルがまたひとつ幕を開けます。

10:00~
JR中国勝山駅ほか

2019. **4/27** [土]

雨天の場合は28日(日)に順延

参加者募集 (無料)

協賛企業・団体募集中!

お問い合わせ

真庭市役所 産業政策課

TEL.0867-42-1033

E-mail:sangyou@city.maniwa.lg.jp





当日のイベント情報

ゆったりサイクリング



開始：10:00～
 集合：中国勝山駅、久世駅、美作落合駅
 申込：必要
 河畔の景色を眺めながら、旭川・りんくるラインをゆったりと周遊するサイクリングイベント。約10kmと約30kmの2コースがあります。

ノルディックウォーキング



開始：10:00～
 集合：中国勝山駅、久世駅、美作落合駅
 申込：必要
 旭川・りんくるラインを含む地域内の街なかや旭川沿いなどの景色を楽しみながら、ノルディックウォーキングでゆつくりとコースを巡ります。

くせまちなかバル



開始：10:00～14:00
 集合：久世下町商店街
 申込：不要
 パン屋、カフェ、屋台などの店舗が並び、家族連れでも楽しめる特設マルシェが下町商店街に突然出現します。

勝山のれん街道スタンプラリー

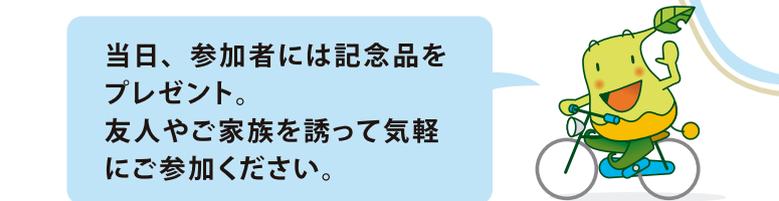


開始：10:00～15:00
 集合：中国勝山駅
 申込：集合場所にて当日受付
 スタンプ台紙に勝山町並み保存地区内各家の前にあるスタンプを押して、指定した色の数をそろえると素敵な景品をプレゼント。

陣屋町・久世 むかし郷育まち歩き



開始：11:00～
 集合：久世駅
 申込：必要
 久世駅から旧遷喬尋常小学校まで、陣屋町・久世をガイド付きで散策。江戸から明治の教育について、ゆかりの史跡をたどりながら、教育の変遷を学べます。



当日、参加者には記念品をプレゼント。
 友人やご家族を誘って気軽にご参加ください。

落合しめ山あるき



開始：11:00～13:30
 集合：美作落合駅
 申込：必要
 地域の人以外にはあまり知られていない「しめ山」を散策。地域の歴史や自然、人とふれあい交流したり、山野草を鑑賞したりできる里山あるき。

勝山町並み住民ガイドツアー



開始：11:00～
 集合：中国勝山駅
 申込：必要
 勝山町並み保存地区周辺での住民によるガイドツアー。施設や商品などの歴史的、文化的価値について学べます。

駅ナカ健康チェック



開始：10:00～14:00
 集合：中国勝山駅、久世駅、美作落合駅
 申込：不要
 各駅内にて健康チェックと健康セミナーを開催。ご自身の健康チェックをしてみませんか。