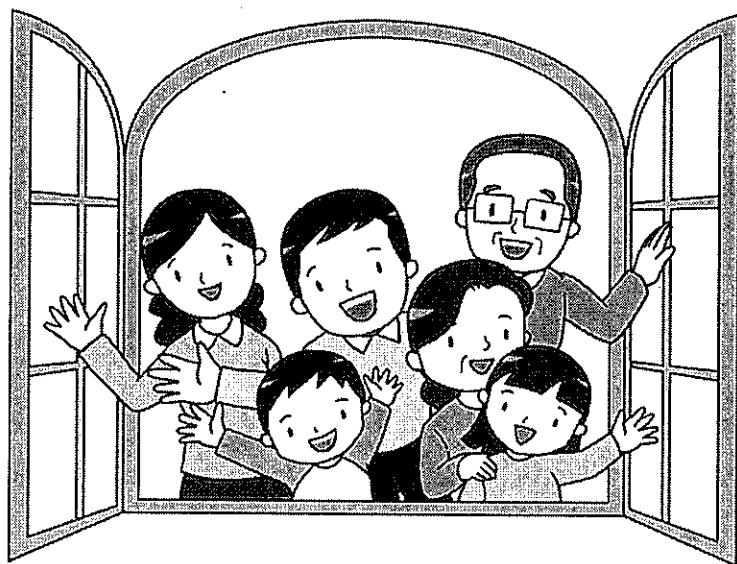


第44回

宍粟市国民健康保険運営協議会



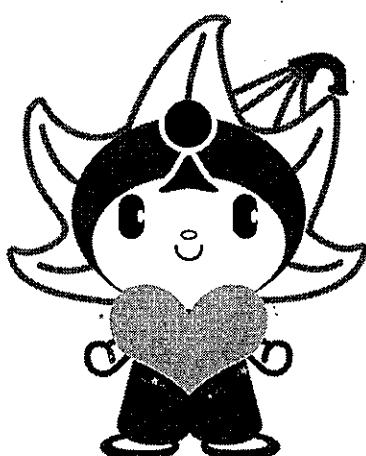
令和4年5月

宍粟市

市民課・税務課・保健福祉課

資料目次

- ・令和3年度宍粟市国民健康保険特別会計決算見込（市民課）··· P1
- ・令和4年度宍粟市国民健康保険特別会計予算（市民課）··· P2
- ・令和4年度宍粟市国民健康保険事業計画（市民課）··· P3
- ・国民健康保険税 年度別調定・収納状況（税務課）··· P7
- ・月別差押等執行状況表（税務課）··· P8
- ・保険給付費の状況（市民課）··· P9
- ・令和3年度保険給付費支払状況（市民課）··· P10
- ・国民健康保険被保険者数等の状況（市民課）··· P11
- ・令和3年度特定健診・がん検診の状況（保健福祉課）··· P13
- ・令和4年度特定健診・がん検診のご案内（保健福祉課）··· P15
- ・令和3年度国民健康保険事業実績（各課）··· P19
- ・第2次宍粟市総合計画後期基本計画、第2次宍粟市地域創生総合戦略（抜粋） 別紙①
- ・令和4年度宍粟市健康づくりポイント事業ちらし··· 別紙②



令和3年度国民健康保険事業特別会計決算見込(R4.5月末見込)

単位:千円

区分	令和3年度				
	令和2年度 決算額(A)	予算現額(B)	決算見込(C)	予算差引額 (C)-(B)	
国保税	現年分	877,087	848,383	858,542	10,159
	滞納繰越分	54,617	51,408	44,267	△ 7,141
	計	931,704	899,791	902,809	3,018
一部負担金		0	4	0	△ 4
使用料及び手数料		405	480	349	△ 131
歳入	普通交付金	2,973,491	3,232,144	3,096,258	△ 135,886
	特別交付金(保険者努力支援)	13,569	16,121	16,685	564
	特別交付金(特別調整交付金)	21,298	24,273	22,642	△ 1,631
	特別交付金(県繰入金)	106,273	118,261	130,419	12,158
	特別交付金(特定健診負担金)	9,960	9,960	9,960	0
	特別交付金 (新型コロナウイルス感染症対策分)	1,764			0
	計	3,126,355	3,400,759	3,275,964	△ 124,795
財産収入		61	158	158	0
繰入金	一般会計繰入金	319,750	321,356	313,333	△ 8,023
	基金繰入金	28,000	51,974	27,000	△ 24,974
	計	347,750	373,330	340,333	△ 32,997
繰越金		39,340	24,534	24,534	0
諸収入		9,961	3,732	3,897	165
国庫支出金(令和2年度…社会保障・税番号システム整備交付金/令和3年度…災害臨時特別交付金)		2,310	977	977	0
歳入合計		4,457,886	4,703,765	4,549,021	△ 154,744
歳出	総務費	67,685	63,852	57,483	△ 6,369
	保険給付費	2,949,172	3,232,145	3,069,063	△ 163,082
	国民健康保険事業費納付金	1,344,851	1,320,673	1,320,673	0
	保健事業費	27,463	32,450	31,308	△ 1,142
	基金積立金	61	158	158	0
	公債費	0	100	0	△ 100
	諸支出金	44,120	44,387	42,444	△ 1,943
	予備費	0	10,000	0	△ 10,000
	歳出合計	4,433,352	4,703,765	4,521,129	△ 182,636
差引収支額(歳入合計-歳出合計)		24,534	0	27,892	27,892

※令和3年度予算は基金取崩額を51,974千円としていましたが、決算見込の結果27,000千円を取崩し繰入処理を行います。
令和4年度県への返還金26,669千円(療養給付費概算払返還分)を9月補正で計上予定。

令和4年度国民健康保険事業特別会計予算

(単位:千円)

区分		令和3年度 当初予算額 (A)	令和4年度 当初予算額 (B)	当初予算 比較 (B)-(A)	備考
1 国保税	現年分	848,383	847,262	△ 1,121	
	滞納繰越分	51,408	47,339	△ 4,069	
	計	899,791	894,601	△ 5,190	
2 一部負担金		4	2	△ 2	
3 使用料及び手数料		480	480	0	督促手数料
歳 入	普通交付金	3,232,144	3,243,585	11,441	
	特別交付金(保険者努力支援)	16,121	14,337	△ 1,784	
	特別交付金(特別調整交付金)	24,273	20,645	△ 3,628	
	特別交付金(県繰入金)	118,261	133,221	14,960	
	特別交付金(特定健診負担金)	9,960	9,892	△ 68	
	計	3,400,759	3,421,680	20,921	
5 財産収入		158	118	△ 40	基金利息分
6 繰入金	一般会計繰入金	328,945	327,175	△ 1,770	職員体制による変動、事務費減
	基金繰入金	51,000	0	△ 51,000	
	計	379,945	327,175	△ 52,770	
7 繰越金		1	1	0	
8 諸収入		13,232	13,168	△ 64	第三者行為納付金、資格過誤等による過年度分一部負担金、特定健診個人負担金等
歳入合計		4,694,370	4,657,225	△ 37,145	
歳 出	1 総務費	69,862	67,398	△ 2,464	職員体制による変動、事務費減
	2 保険給付費	3,232,145	3,243,586	11,441	歳入/普通交付金と同額 県通知による
	3 国民健康保険事業費納付金	1,320,673	1,276,220	△ 44,453	県通知による 県全体運営にかかる納付金
	4 保健事業費	32,450	31,872	△ 578	特定健診、特定保健指導、医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知等
	5 基金積立金	158	118	△ 40	基金利息分
	6 公債費	100	100	0	
	7 諸支出金	28,982	27,931	△ 1,051	国保診療所特別会計への繰出 (歳入:特別調整交付金分)など
	8 予備費	10,000	10,000	0	
歳出合計		4,694,370	4,657,225	△ 37,145	
差引収支額(歳入合計-歳出合計)		0	0	0	

令和4年度宍粟市国民健康保険事業計画

令和4年4月
市民課・税務課・保健福祉課

1. 計画の目的

市町村国民健康保険は、国民皆保険制度の中核として医療保険制度の基盤的な役割を果たしているが、制度的に低所得者層や高齢者層の加入者が多いため、保険税に対して医療費は高額となる傾向があり、また所得は低い水準にあることから、保険者の運営努力だけでは解決できない構造的な課題を抱えている。

このような課題がある中、同一所得・同一保険料という保険制度の理想をめざし、安定的な財政運営や効率的な事業の確保を図るため、平成30年度から県が保険者に加わり、市町村とともに国民健康保険事業を運営することとなり、平成30年1月には兵庫県国民健康保険運営方針(以下「県運営方針」という。)が策定された。また、令和2年12月には、市町等との協議を経て令和3年4月1日から令和6年3月31日までとする県運営方針の改定がされた。

本計画は、県運営方針を踏まえ、宍粟市の地域実情に応じた国民健康保険事業運営を行うため、令和4年度における基本方針及び主要事業と主な取り組みについて定める。

2. 基本方針

平成30年度からの県広域化を円滑に進めるとともに、宍粟市国民健康保険事業の健全運営に向けて、関係部署との協議、連携のもと、効果的かつ効率的に事業を推進する。

特に健康福祉部等の関係部署と連携を密にし、被保険者の健康の保持・増進を図るとともに、重症化予防事業に積極的に取り組み、年々増額する医療費を抑制するよう努めるものとする。

3. 主要事業

- (1) 適正な資格適用の推進
- (2) 収納率向上対策の推進
- (3) 保険給付の適正化
- (4) 被保険者証と高齢受給者証の一体化及びフリガナ併記の実施
- (5) 保健事業の推進・医療費の適正化
- (6) 広報啓発事業の推進
- (7) 地域包括ケアシステムの推進

4. 主な取組内容

(1) 適正な資格適用の推進

① 被保険者資格の適正化

- ア オンライン資格確認によるデータ及び国民年金第1号・3号被保険者資格喪失者一覧表を活用し、被用者保険等の資格を取得した人に対して届出の勧奨を行う。また、被用者保険等の被扶養者資格取得の勧奨を行う。
- イ 被保険者資格の的確な把握を行うため、未申告者、撫制世帯、単身世帯を対象として調査

を行い、資格適用の適正化に努める。

ウ 国民年金受給者情報を活用し、退職者医療制度の要件を満たしている人（被扶養者含む。）に対し、職権適用を行う。

（2） 収納率向上対策の推進

① 収納率の向上

継続的な訪問や電話による納税督励を行うなど、職員の地域担当制により滞納徴収の取組を強化する。国保財政の安定化や被保険者間の負担の公平性を踏まえ、適正な徴収に努め、収納率の向上に努める。【目標収納率 95.3%】

② 口座振替・コンビニ納付等の推進

納期内納付推進のため、パンフレットやチラシによる納付啓発を行う。新規加入時にキャッシュカードを利用したペイジー口座振替制度について周知し、利用促進を図る。

また、被保険者にとってより納付しやすい環境を整えるため、コンビニ納付やクレジット納付に加えて、令和4年度からスマホアプリ決済による納付を開始することで、納税者の自主納付を促進し収納率の向上を図る。

③ 研修会等への参加と関係機関との連携

収納対策研修会等への参加により徴収事務担当職員のスキルアップを図るとともに、県等関係機関との情報交換等により事例研究等に努める。

④ 納税相談の充実

納税相談や弁明書提出の機会を利用して収納率向上に努める。分納誓約を締結し、納付状況を確認した上で、短期被保険者証を交付する。納付催告や納税相談等に一向に応じない場合は、税の公平負担の観点から資格証明書を交付するものとし、交付に際しては、資格担当と徴収担当が連携を密にし、適正な交付に努める。

⑤ 適正な滞納整理の実施

納税意思の見極めを行い、納付が見込まれない場合は、財産調査等を実施し、適正な滞納整理を行う。

（3）保険給付の適正化

① レセプト点検の充実

医療機関から請求されたレセプトについて、診療内容や資格の点検を実施し、内容に疑義がある場合は、過誤調整や再審査請求を行う。無資格者については、医療機関への返戻や被保険者への返還請求を行うなど、適正な医療費請求に基づく保険者負担に努める。

② 療養給付費等の適正化

医療機関や柔道整復師へのかかり方等についてのパンフレット等による周知や医療費通知の実施などにより、被保険者に対し、正しい知識の普及を行う。

③ 第三者行為求償事務の取組強化

交通事故など第三者による傷病発生が疑われるレセプトについて調査を行い、第三者行為に該当すると判明した場合は、兵庫県国民健康保険団体連合会等と連携し、加害者等に対し適正な求償を行う。

④ 高額療養費等の支給の適正な実施

高額療養費及び高額介護合算療養費制度について、広報等により広く周知や啓発をするとともに、支給対象者に対し、申請勧奨通知を行い、制度の適正な実施に努める。また、申請の簡素化を適用している被保険者の支給にあたっては、内容を十分に精査した上で処理を行う。

(4) 被保険者証と高齢受給者証との一体化及びフリガナ併記の実施

① 被保険者証と高齢受給者証との一体化

県運営方針に基づき、また被保険者の利便性を向上するため、宍粟市においても令和4年度に被保険者証と高齢受給者証の一体化を実施する。

② フリガナ併記

医療機関における円滑な窓口対応に資することから、一体化実施に合わせてフリガナ併記を実施する。

(5) 保健事業の推進・医療費の適正化

① 特定健診・特定保健指導の充実

ア 生活習慣病の発症を予防するため、40歳から74歳までの被保険者を対象として健康診査を実施する。

イ 40歳未満の若年層への受診促進により、生活習慣病の早期発見を目指す。

ウ 特定健康診査の結果、「積極的支援、動機付け支援」に階層化された被保険者を対象として、生活習慣の改善等について指導を行い、生活習慣病予防に努める。

エ 特定健康診査で「要治療」「要精密検査」通知を受けたにもかかわらず、長期にわたり医療機関を受診していない被保険者への早期受診勧奨を行う。

オ 特定健診受診率向上のため、未受診者勧奨及び節目年齢の健診費用を無料または半額とし、対象者に受診勧奨を行う。また、みなし健診及び休日健診等、受診しやすい環境づくりについて検討する。

【特定健診実施目標率 56% 特定保健指導実施率 62%】

② 医療費通知による意識啓発

健康に対する認識や適正受診の必要性について理解を得るため、医療費通知を年6回実施する。

③ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進

ジェネリック医薬品差額通知や啓発ちらし配布などにより、ジェネリック医薬品の啓発を行うとともに、ジェネリック医薬品希望カードやシールを提供することにより、被保険者がより申しやすい環境づくりを行う。

また、ジェネリック医薬品の使用実績等を調査し、医療費削減に向けて更に啓発を進める。

【ジェネリック医薬品目標普及率 85%】

④ 重複・多剤処方・重複頻回受診の適正化推進

適正受診を推奨し、医療費の適正化を図るために、重複受診や重複服薬等の対象者を抽出・分析し、保健師との連携により、お薬手帳の活用やチラシを配布し、適正受診指導等を実施する。

⑤ 生活習慣病の重症化予防の推進

糖尿病や高血圧症等生活習慣病重症化予防のため、データヘルス計画に基づき、特定健

診データ及びレセプトデータから抽出した指導対象者に対して、受診勧奨及び保健指導等を実施し、継続的な医療機関受診による対象者の症状改善や生活習慣の改善を目指す。

【データヘルス計画目標 保健指導実施率 糖尿病 100%・高血圧 100%

医療機関受診率 糖尿病 58%・高血圧 40%】

⑥ 糖尿病性腎症重症化予防の推進

兵庫県糖尿病性腎症重症化予防プログラム等に基づき、糖尿病の重症化予防にあわせて糖尿病性腎症重症化予防のため、データヘルス計画に基づき、特定健診データ及びレセプトデータから抽出した指導対象者に対して保健指導等を実施する。

【データヘルス計画目標 保健指導実施率 100% 医療機関受診率 67%】

⑦ 歯周疾患(病)健診の実施

歯及び口腔の健康づくりのため、特定健診にあわせた4会場5日間の歯科健診の実施や歯科衛生士による歯科相談実施により、歯周疾患(病)の早期発見、早期治療につなげるとともに、歯の健康への意識啓発を図る。

また、若年層の受診率向上のため、個別健診の実施について検討する。

⑧ がん検診の受診推進

特定健診にあわせてがん検診を実施し、がんの早期発見、早期治療を目指す。節目年齢に無料クーポンを配付し、受診勧奨を行う。

⑨ 被保険者の予防・健康づくり推進

被保険者がより健康や医療に関心を持ち、健康的な生活がおくれるよう、健康づくりにかかる教室等の実施やチラシ等による啓発に努める。また、スポーツ推進部署との連携により、運動教室等を実施し、健康づくりを推進する。

⑩ 第3期特定健康診査等実施計画・第2期データヘルス計画の推進

第3期特定健康診査等実施計画・第2期データヘルス計画にもとづき、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施と医療費データ及び特定健診データを用いた効果検証を行う。

(6) 広報啓発事業の推進

① 広報媒体の活用

広報誌やホームページ、しーたん通信、しそうチャンネルなどのあらゆる広報媒体を活用し、国民健康保険の適正な資格取得や喪失、国民健康保険税の納付方法や納付時期などについて、周知啓発を行う。

② 効果的広報の実施

新規加入時の説明やパンフレットの配付、年次更新や特定健診会場などでチラシを送付、配布するなど、適時の啓発活動により、被保険者の国保制度や医療、健康に関する認識を高める。

(7) 地域包括ケアシステムの推進

医療・介護・保健・福祉などの部局横断的な連携により、地域包括ケアシステムを推進する。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業、国民健康保険の保健事業を連携して実施することにより、市民の健康づくりを推進する。

国民健康保険税 年度別調定・収納状況

(単位:円)

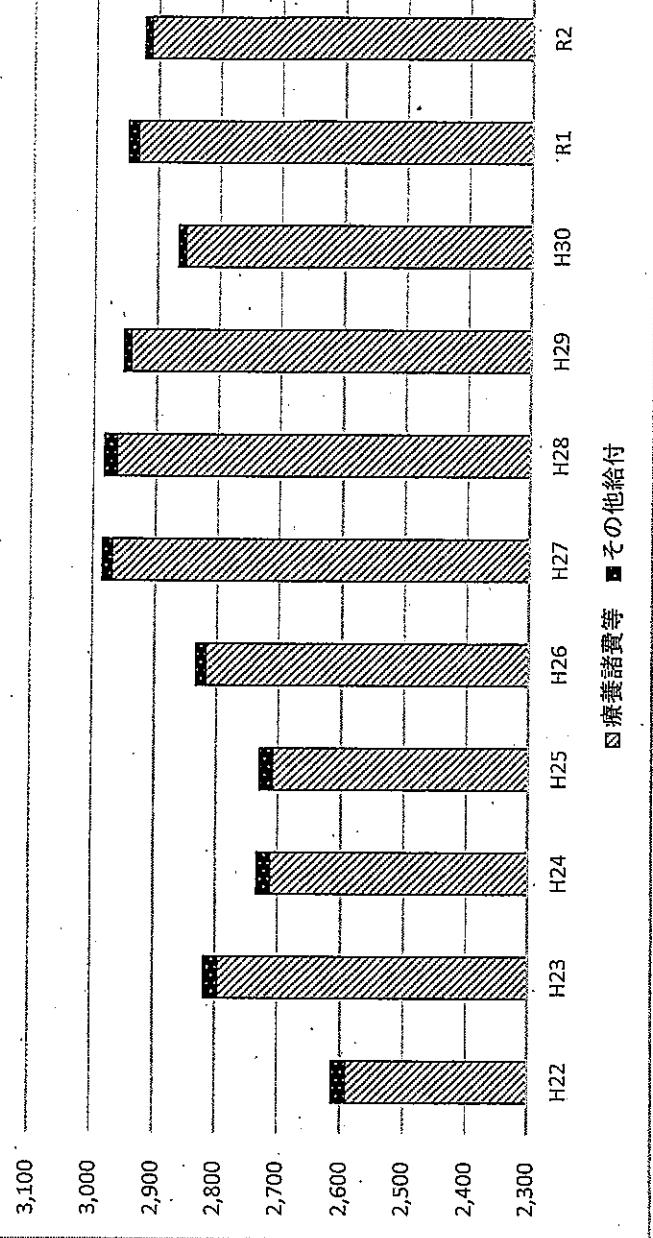
区分	当該年度分					滞納繰越分					合計		
	年度・項目	調定額	収納額	未収額	収納率	調定額	収納額	未収額	収納率	調定額	収納額	未収額	収納率
平成17年度	1,227,398,729	1,160,138,933	67,259,796	94.5%	209,278,721	51,610,297	157,668,424	24.7%	1,436,677,450	1,211,749,230	224,928,220	84.3%	
平成18年度	1,424,345,400	1,332,053,362	92,292,038	93.5%	220,038,407	45,057,827	174,980,580	20.5%	1,644,383,807	1,377,111,189	267,272,618	83.7%	
平成19年度	1,434,693,200	1,338,555,377	96,137,823	93.3%	264,597,326	55,944,392	208,652,934	21.1%	1,699,290,526	1,394,499,769	304,790,757	82.1%	
平成20年度	1,230,452,200	1,124,822,446	105,629,754	91.4%	264,605,904	58,438,899	206,167,005	22.1%	1,495,058,104	1,183,261,345	311,796,759	79.1%	
平成21年度	1,201,435,300	1,094,038,026	107,397,274	91.1%	289,770,553	61,410,483	228,360,070	21.2%	1,491,205,853	1,155,448,509	335,757,344	77.5%	
平成22年度	1,151,502,400	1,049,070,849	102,431,551	91.1%	319,957,529	63,673,729	256,283,800	19.9%	1,471,459,929	1,112,744,578	358,715,351	75.6%	
平成23年度	1,137,124,042	1,043,723,484	93,400,558	91.8%	344,173,710	66,961,679	277,212,031	19.5%	1,481,297,752	1,110,685,163	370,612,589	75.0%	
平成24年度	1,109,075,100	1,021,376,716	87,698,384	92.1%	359,239,041	78,991,193	280,247,848	22.0%	1,468,314,141	1,100,367,909	367,946,232	74.9%	
平成25年度	1,099,877,600	1,019,266,103	80,611,497	92.7%	356,302,391	84,457,393	271,844,998	23.7%	1,456,179,991	1,103,723,496	352,456,495	75.8%	
平成26年度	1,073,026,300	1,006,631,591	66,394,709	93.8%	340,617,653	85,920,143	254,697,510	25.2%	1,413,643,953	1,092,551,734	321,092,219	77.3%	
平成27年度	1,026,490,600	960,735,796	65,754,804	93.6%	308,751,863	67,832,862	240,919,001	22.0%	1,335,242,463	1,028,568,658	306,673,805	77.0%	
平成28年度	1,025,589,400	958,324,789	67,264,611	93.4%	296,179,666	60,168,229	236,011,437	20.3%	1,321,769,066	1,018,493,018	303,276,048	77.1%	
平成29年度	976,890,000	913,380,115	63,509,885	93.5%	280,065,104	57,751,289	222,313,815	20.6%	1,256,955,104	971,131,404	285,823,700	77.3%	
平成30年度	930,534,050	876,468,912	54,065,138	94.2%	275,997,431	59,053,196	216,944,235	21.4%	1,206,531,481	935,522,108	271,009,373	77.5%	
令和元年度	903,720,300	853,624,025	50,096,275	94.5%	252,535,613	54,332,404	198,203,209	21.5%	1,156,255,913	907,956,429	248,299,484	78.5%	
令和2年度	921,247,800	877,086,414	44,161,386	95.2%	241,058,095	54,617,382	186,440,713	22.7%	1,162,305,895	931,703,796	230,602,099	80.2%	
令和3年度 (見込み)	895,081,200	858,543,233	36,537,967	95.9%	226,113,170	44,271,159	181,842,011	19.6%	1,121,194,370	902,814,392	218,379,978	80.5%	

保険給付費の状況

(単位:百万円)

年度	療養諸費等	その他給付	保険給付費 計
H22	2,591	23	2,614
H23	2,796	22	2,817
H24	2,712	22	2,733
H25	2,708	20	2,729
H26	2,816	17	2,833
H27	2,969	15	2,984
H28	2,963	19	2,982
H29	2,942	12	2,953
H30	2,854	12	2,866
R1	2,932	17	2,949
R2	2,912	10	2,922
備考	療養諸費 高額療養費	出産一時金 葬祭費	

宍粟市国保 保険給付費の推移(一般被保険者)



■療養諸費等 ■その他給付

一人当たり医療費の状況

年度	金額(円)
H22	287,387
H23	312,921
H24	312,855
H25	318,506
H26	335,514
H27	361,959
H28	368,587
H29	373,755
H30	375,219
R1	390,849
R2	401,560

宍粟市国保 一人当たり医療費の推移



出典:兵庫の国保(宍粟市データ)
(令和2年度は県年報速報値による)

令和3年度国民健康保険特別会計 保険給付費支出状況(R4.5月見込)

(単位:千円)

支払月	療養給付費			高額療養費			一時金	葬祭費	保険給付費 (給付のみ) 計	療養検査手 数料	出産育児一 時金事務委 託料	保険給付 費 総計
	一般	退職	計	一般	退職	計	一般	介護合算	計			
4月	-	-	1,021	-	1,021	25,558	-	25,558	1,145	350	28,074	574
5月	225,984	-	225,984	1,700	-	1,700	32,333	-	32,333	420	200	260,637
6月	218,077	-	218,077	1,542	-	1,542	33,122	568	33,690	517	200	254,026
7月	191,949	-	191,949	1,614	-	1,614	28,142	49	28,191	18	250	222,022
8月	216,328	-	216,328	1,765	-	1,765	30,374	146	30,520	420	200	249,233
9月	209,778	-	209,778	1,236	-	1,236	28,659	-	28,659	-	400	240,073
10月	232,403	-	232,403	1,795	-	1,795	37,902	220	38,122	-	100	272,420
11月	224,139	-	224,139	1,447	-	1,447	34,465	-	34,465	420	400	260,871
12月	242,076	-	242,076	1,449	-	1,449	38,811	-	38,811	-	300	282,635
1月	231,934	-	231,934	1,509	-	1,509	35,900	-	35,900	710	250	270,302
2月	232,165	-	232,165	3,431	-	3,431	36,795	-	36,795	535	150	273,075
3月	212,275	-	212,275	1,401	-	1,401	32,215	-	32,215	420	250	246,561
翌4月	201,603	-	201,603	-	-	-	-	-	-	-	-	201,603
合 計	2,638,713	-	2,638,713	19,908	-	19,908	394,275	983	395,258	4,604	3,050	3,061,532
										7,517		2
												3,069,051

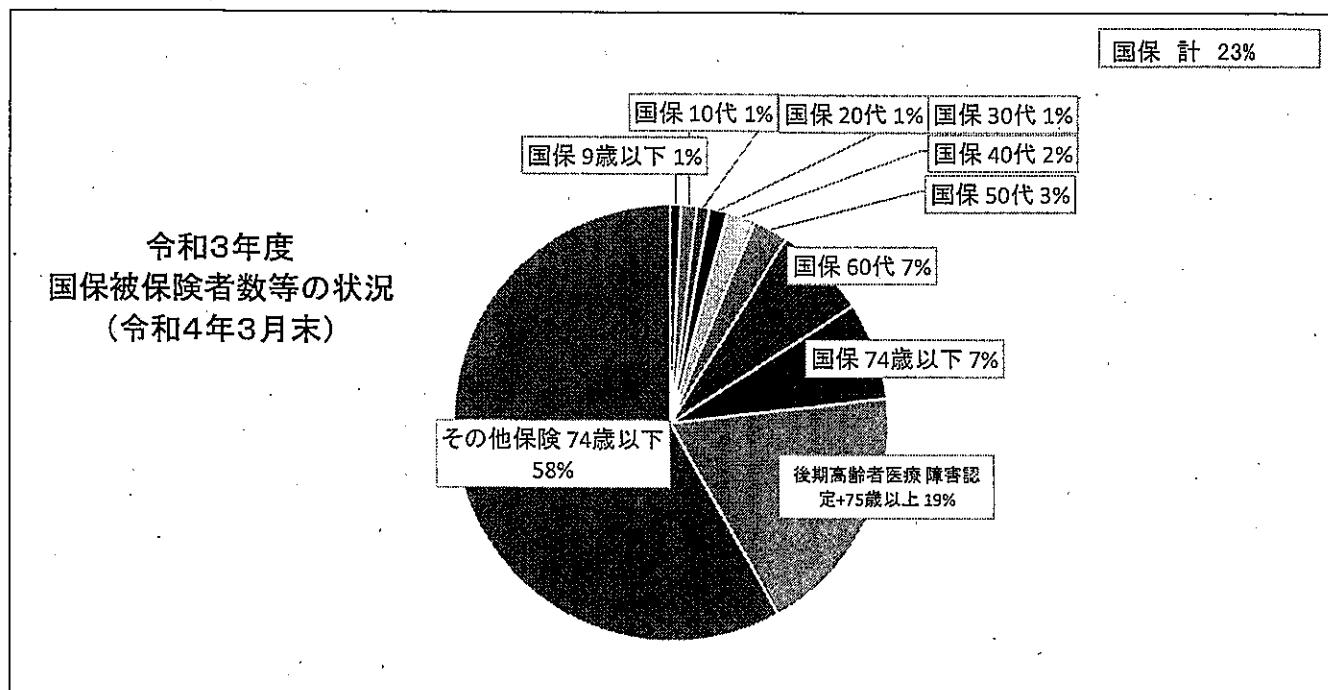
療養給付費	医療費等のうち、保険者分の負担を国保連合会を通じて医療機関へ支払うもの。診療月より数か月後に、国保連合会へ支出する。
療養費	コルセット代等の費用全額を本人が支払後、申請により保険者負担分を本人に給付するもの。
高額療養費	入院等により高額な医療費となり、自己負担分が一定額を超える場合等にその超える額の全額を申請により支給するもの。
出産育児一時金	出産費用及び一時金を申請により支給するもの。42万円を上限とする。
葬祭費	被保険者が亡くなつた場合に葬祭を行つた者に対して申請により5万円を支給するもの。

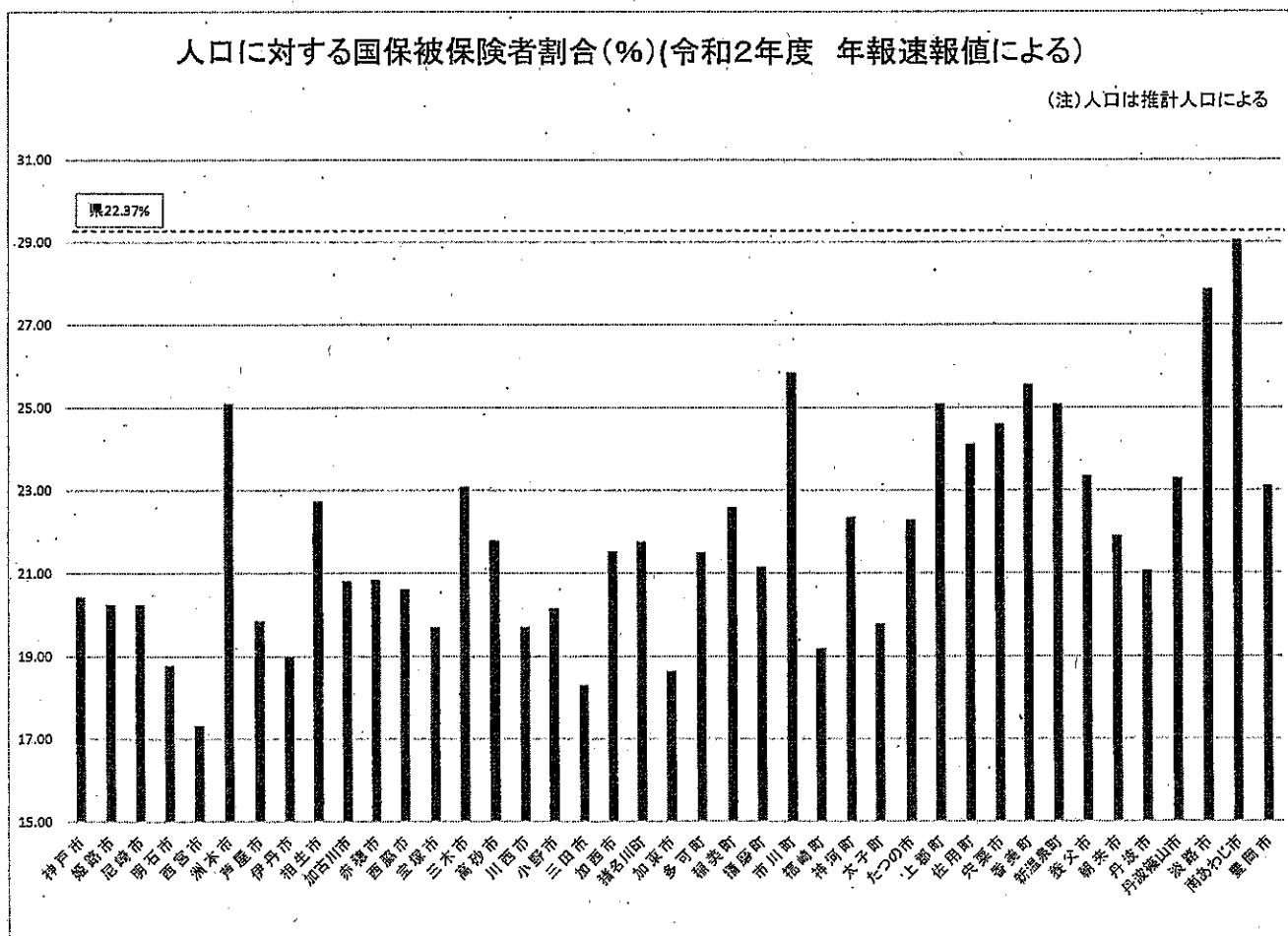
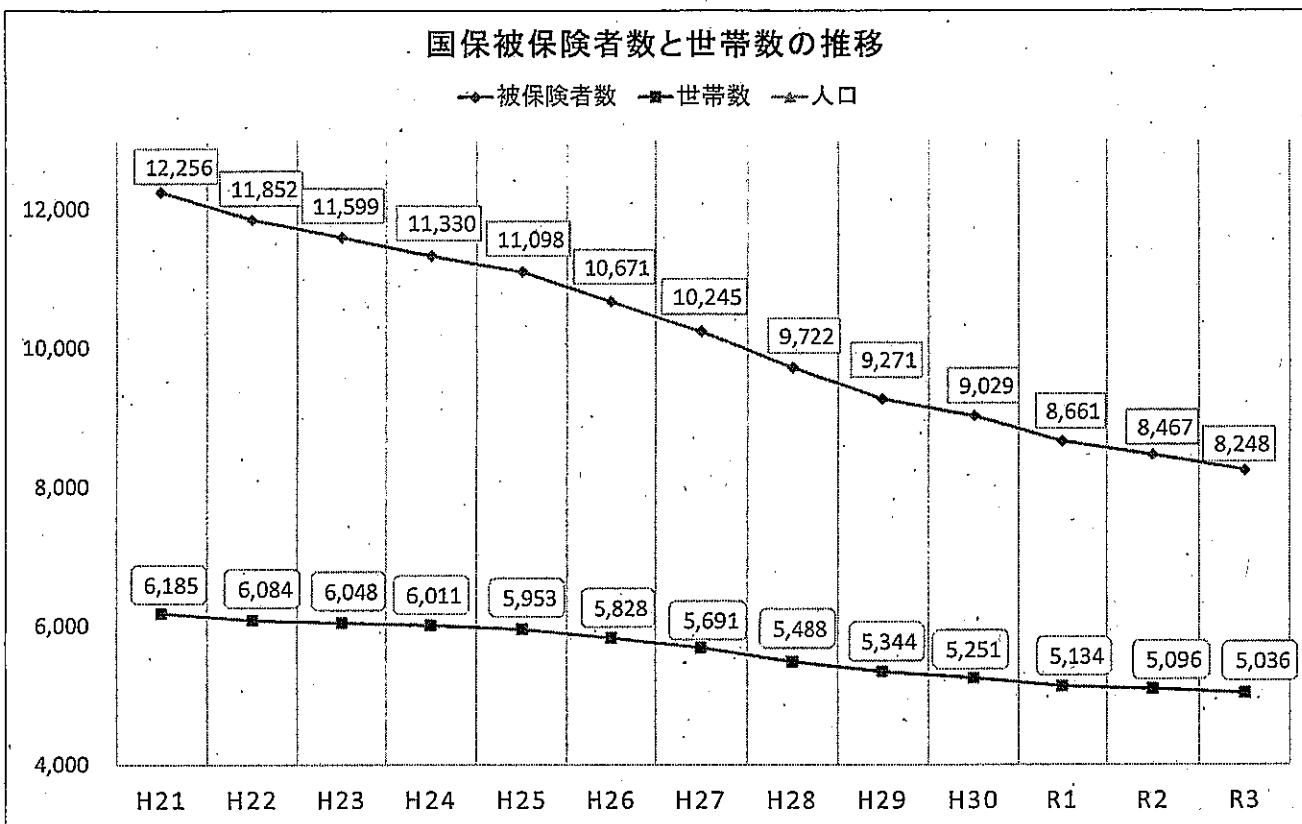
国民健康保険被保険者数等の状況

各年度末人数（単位：人）

年齢	令和元年度			令和2年度			令和3年度		
	一般	退職	合計	一般	退職	合計	一般	退職	合計
0~4	138	0	138	125		125	113		113
5~9	207	0	207	180		180	168		168
10~14	232	0	232	220		220	209		209
15~19	260	0	260	255		255	223		223
20~24	196	0	196	176		176	178		178
25~29	173	0	173	144		144	143		143
30~34	250	0	250	213		213	187		187
35~39	301	0	301	298		298	295		295
40~44	370	0	370	329		329	330		330
45~49	444	0	444	431		431	412		412
50~54	456	0	456	443		443	454		454
55~59	531	0	531	491		491	480		480
60~64	884	0	884	857		857	801		801
65~69	1,957	0	1,957	1,792		1,792	1,676		1,676
70~74	2,262	0	2,262	2,513		2,513	2,579		2,579
計	8,661	0	8,661	8,467		8,467	8,248		8,248
世帯数			5,134			5,096			5,036

	人口	国保人口	国保加入率	人口	国保人口	加入率	人口	国保人口	加入率
	37,086	8,661	23.35%	36,360	8,467	23.29%	35,667	8,248	23.13%
うち74歳以下	30,345	-	-	29,763	-	-	29,063	-	-
うち75歳以上	6,741	-	-	6,597	-	-	6,604	-	-





令和3年度宍粟市特定健診・がん検診の状況

令和3年度の宍粟市特定健診・がん検診を市内5か所で23日間実施し、総受診者数5,860名で、令和2年度より178名増加しました。令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で受診控えがみられましたが、令和3年度はほぼ例年に戻った受診数となりました。

①令和3年度 特定健診・がん検診実績

(人)

健診日	健診会場	総受診数	特定	肺がん	胃がん	大腸	前立	肝炎	ABC
6月9日	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	283	252	216	49	185	60	9	2
6月10日	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	255	231	206	56	166	60	10	5
6月11日	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	242	229	203	49	154	51	12	3
R3年度千種合計		780	712	625	154	505	171	31	10
R2年度千種合計		702	637	612	146	459	154	41	8
8月3日	メイプル福祉センター	211	200	183	34	128	44	9	0
8月4日	メイプル福祉センター	210	196	171	34	123	37	5	1
8月5日	メイプル福祉センター	215	208	180	23	144	53	10	3
R3年度波賀合計		636	604	534	91	395	134	24	4
R2年度波賀合計		651	614	577	104	406	139	31	5
8月24日	一宮市民協働センター	259	241	230	39	157	58	2	2
8月25日	一宮市民協働センター	260	242	223	40	146	55	7	4
8月26日	一宮市民協働センター	292	275	255	48	162	69	9	1
8月27日	一宮市民協働センター	258	239	220	44	163	61	10	0
9月1日	センター三方	159	152	127	27	93	27	3	0
9月2日	センター三方	199	189	175	25	120	45	7	1
R3年度一宮合計		1,427	1,338	1,230	223	841	315	38	8
R2年度一宮合計		1,398	1,296	1,213	210	821	298	50	8
9月15日	山崎文化会館	291	273	248	57	193	64	14	5
9月16日	山崎文化会館	311	289	254	66	202	58	20	4
9月17日	山崎文化会館	288	265	232	55	185	68	23	3
10月6日	山崎文化会館	293	274	238	60	199	70	12	3
10月7日	山崎文化会館	285	258	225	46	185	54	14	5
10月8日	山崎文化会館	249	223	209	51	171	59	9	2
10月12日	山崎文化会館	304	277	253	47	204	63	12	3
10月13日	山崎文化会館	284	258	223	47	201	69	14	3
10月14日	山崎文化会館	263	240	215	39	175	64	11	4
10月15日	山崎文化会館	270	250	223	40	167	37	18	3
12月3日	山崎文化会館	179	156	133	35	122	35	6	1
2月8日	大腸追加検診					16			
R3年度山崎合計		3,017	2,763	2,453	543	2,020	641	153	36
R2年度山崎合計		2,931	2,644	2,446	545	1,992	639	194	36
R3 宮 粟 市 合 計		5,860	5,417	4,842	1,011	3,761	1,261	246	58
R2 宮 粟 市 合 計		5,682	5,191	4,848	1,005	3,678	1,230	316	57

※大腸がん検診受診数は速報値

②特定健診受診者数(受診当日の区分)

(人)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
宍粟市国保(40~74歳)	3,223	3,295	3,194	3,082	2,855	2,798	2,596	2,813
39歳以下等	465	420	376	379	309	293	294	289
後期高齢医療(75歳以上)	1,410	1,409	1,450	1,459	1,422	1,404	1,369	1,373
社保被扶養者等	1,017	1,053	1,024	994	968	989	932	942
受診者合計	6,115	6,177	6,044	5,914	5,554	5,484	5,191	5,417

令和3年度 特定健診受診者の状況

39歳以下等, 289

	国保(40~74歳), 2,813	後期高齢(75歳以 上), 1,373	社保被扶養者等, 942

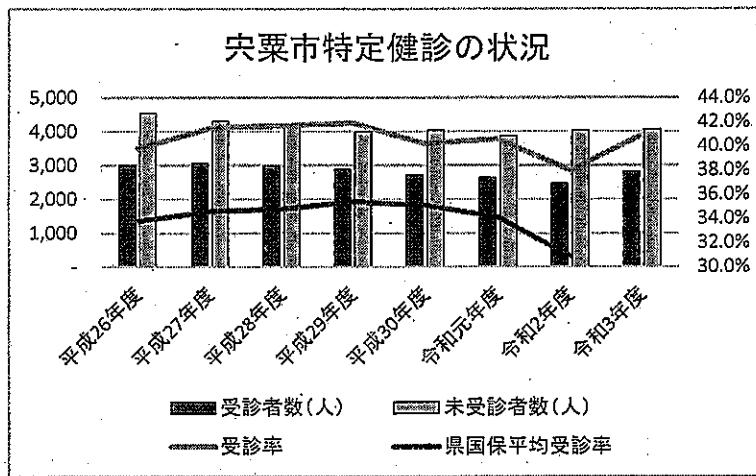
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

③宍粟市国保特定健診受診数・率

受診者のうち、年間を通して宍粟市国保の加入者の受診率（国への報告数値）は県平均を上回っている。

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
対象者数（人）	7,544	7,365	7,169	6,871	6,749	6,513	6,498	6,873
受診者数（人）	3,002	3,058	2,988	2,878	2,714	2,642	2,468	2,813
受診率	39.8%	41.5%	41.7%	41.9%	40.2%	40.6%	38.0%	40.9%
県国保平均受診率	33.8%	34.6%	34.8%	35.4%	35.1%	34.1%	30.9%	

資料：令和2年度までは特定健診法定報告　令和3年度対象者数は暫定数値（令和4年5月現在）



④がん検診

令和3年度の特定健診がん検診会場で実施したがん検診、別会場で実施した乳がん検診と子宮頸がん検診を合わせるとがん検診の受診者延べ人数は13,260名であった。令和3年度のがん検診受診数は令和4年5月10日現在の速報値。

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
肺がん	総受診者数	5,779	5,824	5,675	5,501	5,155	5,086	4,848
	がん発見数	1	0	1	1	0	0	1
胃がん	総受診者数	1,766	1,735	1,488	1,330	1,236	1,126	1,005
	がん発見数	2	1	2	1	2	1	1
大腸がん	総受診者数	3,919	4,087	3,992	3,919	3,777	3,785	3,678
	がん発見数	6	9	9	5	2	1	2
肝炎ウイルス検査	総受診者数	786	546	308	234	250	201	316
	陽性者数	3	1	0	0	2	1	2
前立腺がん	総受診者数	1,413	1,467	1,418	1,352	1,287	1,312	1,230
	がん発見数	11	14	10	6	5	3	6
胃の健康度検査	総受診者数			426	187	96	88	57
	がん発見数			0	0	0	0	0
乳がん	総受診者数	1,326	1,654	1,515	1,033	917	1,057	933
	がん発見数	3	2	5	3	6	3	1
子宮頸がん	総受診者数	1,415	1,570	1,440	1,501	1,161	1,352	1,242
	がん発見数	2	0	2	0	0	0	0
合計	総受診者数	16,404	16,883	16,262	15,057	13,879	14,007	13,309
	がん発見数	25	26	29	16	15	8	9

※受診者数：受診者総数（年齢規定等のある国県報告数値と異なる）

※がん発見数：国県報告後に結果がわかる場合があり、国県報告数値と異なる場合あり

※合計：がん発見数には、がん疑い、肝炎ウイルス検査陽性者含まない数

※令和3年度の受診数・がん発見者数は令和4年5月10日現在の速報値。

⑤成人歯科健診

平成29年度より特定健診時に、歯科医師会の協力を得て、歯科医師による、問診、歯科健診、歯周病チェック、嚥下チェック、歯科指導等を行っている。

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
受診者数（人）	138	109	109	103	107

令和4年度 宮城県特定健診・がん検診のご案内

～ 病気を未然に防ぎ、健康で楽しい暮らしをするために、1年に1度は健診を受けましょう ～

【申込方法・受診までの流れについて】



申込期日：6月10日(金)まで

※受診希望がない場合にも、調査のため申込書をご提出ください。

※対象自治会の日程で都合が悪い場合は、希望日をご記入ください。

【山崎町(山崎文化会館)会場の日程】

★は歯科健診日

歯科健診を希望される人は対象自治会ではなく、
★印の日の受診となります。

日 程	対象自治会	日 程	対象自治会
9月14日(水)	中・中さつき・三谷・中山・神谷 矢原・岸田・野々上 今宿	10月13日(木)	千本屋・下広瀬・春安・金谷 上比地・中比地
9月15日(木)★	旭町・上寺・横須・東横須 庄能北・庄能南・下牧谷・上牧谷 大谷・小茅野	10月14日(金)	御名・下比地・川戸・宇原 下宇原
9月16日(金)	元山崎 門前・高下・青木・塩田	10月19日(水)	野・船元・中井・鶴木・須賀沢 出石・高所・三津 東鹿沢・中鹿沢・本鹿沢
10月11日(火)	梯・五十波・さつき台・田井 与位・清野・杉ヶ瀬・木ノ谷 伊沢町・出水町・富士野町	10月20日(木)★	山田町・福原町・北魚町・寺町 紺屋町・大歳町・西鹿沢・段
10月12日(水)	生谷・下町・宇野・片山 東下野・中野・上ノ下・上ノ上 本町・山田・中広瀬	10月21日(金)	葛根・土万・塩山・大沢 木谷・市場 西町・鴻ノ町・加生

□で囲んである自治会は送迎バスを運行。 ※12月2日(金)に予備の健診(山崎文化会館)を予定しております。

送迎は **完全予約制**です。

ご予約がない場合は利用ができない場合があります。

ご希望の方は申込書の「送迎車希望欄」に○印をご記入されるか、直接ご連絡ください。



【他会場の日程】 ※他会場希望の場合は各健診日の2週間前までに各保健福祉課にご相談ください。

会 場	日 程
エーガイヤちくさ	6月8日(水)、9日(木)★、10日(金)
メイプル福祉センター	8月2日(火)、3日(水)、4日(木)★
一宮市民協働センター	8月23日(火)、24日(水)、25日(木)★、26日(金)
センター三方	8月30日(火)、31日(水)

【お問い合わせ先】

保健福祉課

一宮保健福祉課

電話62-1000

電話72-2100

波賀保健福祉課

千種保健福祉課

電話75-8800

電話76-8600

【特定健診】 特定健診は加入している医療保険者が健診の実施主体になり、40歳から74歳までのすべての人および後期高齢者の方が受けることになっています。
宍粟市に住民票があり、かつ下記の人が対象になります。

年齢	健診の種類	内容	受診料
20~39歳	生活習慣病予防健診	身体計測(腹囲を含む)、血圧測定、問診、診察、尿検査(尿蛋白・尿糖・尿潜血)、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖)	1,300円
40~74歳	特定健康診査 宍粟市国保	身体計測(腹囲を含む)、血圧測定、問診、診察、尿検査(尿蛋白・尿糖・尿潜血)、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖) ※詳細健診：貧血・クレアチニン・心電図・眼底(国が定めた基準に該当する人のみ。希望で受診できます(別途料金必要))	1,000円
	社会保険 被扶養者(家族)	各医療保険者によって決められます。 ※被扶養者の方は健診当日までに医療保険者より「受診券」の発行を受けてください。「受診券」がなければ受診できない場合があります。	受診券記載の金額
75歳以上	高齢者健診	身体計測(腹囲はなし)、血圧測定、問診(フレイル健診)、診察、尿検査(尿蛋白・尿糖・尿潜血)、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖)	無料

※宍粟市国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の医療保険の「本人」は受診できません。
ただし、受診券をお持ちの場合は受診できる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

【がん検診等】 がん検診は医療保険にかかわらず、宍粟市民の方は次の通り受診できます。

健診区分	対象者	検診内容	受診料
肺がん検診	20歳以上	胸部レントゲン間接撮影 ※喀痰検査は当日の申し込みになります。	500円
胃がん検診	原則40歳以上～80歳未満	バリウムを飲むX線造影検査 ※80歳以上、むせやすい人、便秘をしやすい人は、医療機関で受診してください。	2,000円
大腸がん検診	原則40歳以上	便潜血反応検査(2日法) ※申込のあった人に容器を配布します。 健診当日に会場へ持参してください。	400円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査 ※現在治療中の方は対象外。	800円
肝炎ウイルス検診	40歳以上	血液検査 ※過去に受けたことがある人、現在治療中の方は対象外。	無料
胃の健康度検査	30歳以上～50歳	血液検査(胃がん検診の代用になりません) ※過去に受けたことがある人、現在ピロリ菌除菌中・除菌後、自覚症状のある人、胃酸分泌抑制剤服用中の人、胃切除術を受けたことがある人、腎不全の人は対象外。	2,095円
歯科健診	40歳以上	歯科医師による歯科健診 ※会場ごとに健診日が決まっています。 その日に受診してください。	無料

◆昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、希望の方は風しん抗体検査も受診できます。

◆がん検診無料クーポン対象の方は5月頃にクーポンを郵送します。

あなたのために
大切な人のために **特定健診・がん検診** を受けましょう。



令和4年度 宍粟市特定健診・がん検診

受診の調査・申込書の記入例

*全世帯の記入・回収にご協力をお願いします！
記入後は**6月10日(金)**までに返信用封筒に入れて郵便ポストへ投函、
または各保健福祉課へお届けください。

検診の内容については案内チラシをご確認ください。対象年齢以外の人は受診できません。ご了承ください。

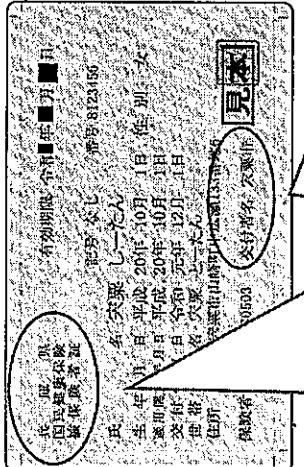
氏名・生年月日	医療保険の種類	送迎希望	特定健診(基本健診)	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診(50歳以上男性)	肝炎ウイルス	胃の健康度	歯科健診	希望日 指定日以外で希望がある場合のみ記入
宍粟 しーたん <small>(S) H</small> 〇年〇月〇日	有 <input checked="" type="radio"/>	無 <input type="radio"/>	受けない 理由〔〕	受けない 理由〔〕	受けない 理由〔〕	受けない 理由〔〕	受けない 理由〔〕	受けない 理由〔〕	受けない 理由〔〕	受けない 理由〔〕	△月△日 〇月〇日

記入がない場合は「無」とみなします。
送迎ができない場合がございます。

◆医療保険の種類

(ア) 宍粟市国民健康保険
(イ) 後期高齢者医療保険
(ウ) 社会保険等の被保険者(家族/扶養) 年齢未満が40歳以上の方で特定健診を受診される方は受診券が必要です。
(エ) 社会保険等の被保険者(本人) 年齢未満が40歳以上の方で特定健診を受診される方は受診券が必要です。

※どの保険に加入しているか、必ず「健康保険証」を見て確認し、記入してください。

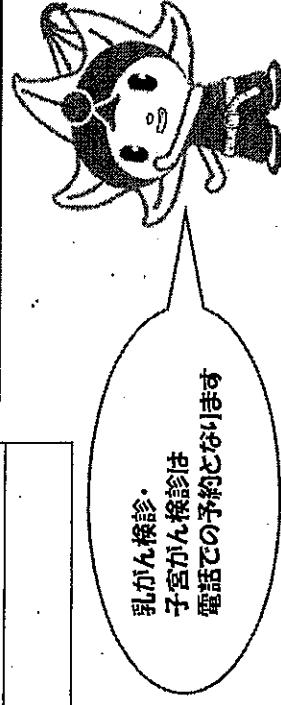


◆受けない理由番号

- ① 医療機関や仕事先で受ける
- ② 治療中、治療済みである
- ③ 仕事・育児・介護等のため行けない
- ④ 体調が良いので必要ない
- ⑤ 味気が見つかると怖い
- ⑥ 市外に住んでいる
- ⑦ その他

《注意事項》

- *20歳以上のご家族全員を下記の欄に記入してください。
- *社会保険等とは、協会けんぽ、共済組合、建設団保などです。
- *「受けれる」「受けない」のどちらかを○で囲んでください。



一宮保健福祉課
千種保健福祉課

電話 62-1000
電話 75-8800
電話 72-2100
電話 76-8600

「特定健診・がん検診」受診の調査・申込書

◎世帯主についてご記入ください。

住所	自治会名
氏名	
電話番号	() - 一

◎20歳以上世帯全員の受診についてご記入ください。

◆医療保険の種類	
(ア) 実業市国民健康保険	
(イ) 後期高齢者医療保険	
(ウ) 社会保険等の被保険者(家族/扶養)	
(エ) 社会保険等の被保険者(本人)	

◆受けない理由番号

- (1) 医療機関や仕事で受ける
- (2) 治療中、治療済みである
- (3) 仕事・育児・介護等のため行けない
- (4) 体調が良いので必要ない
- (5) 痛気が見つかること怖い
- (6) 市外に住んでいる
- (7) その他

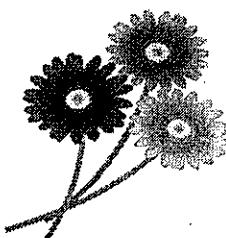
※記入欄が足りない場合はコピーしてお使いください。

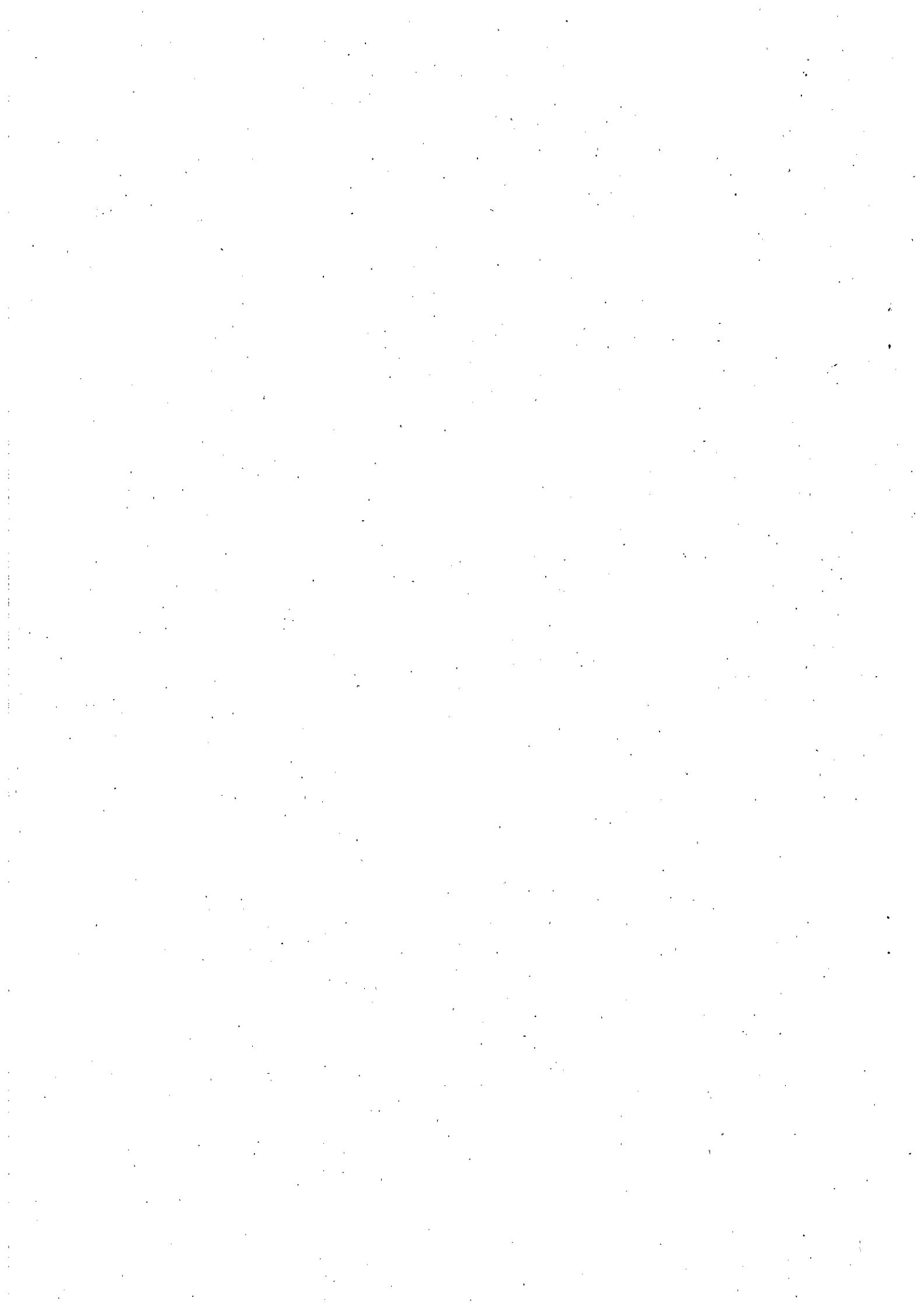
▼裏面の記入例も参考に記入してください。

氏名・生年月日	医療保険の種類	送迎希望	特定健診(基本健診)	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	肝炎ウイルス	胃の健康度	歯科健診	希望日	希望日以外で希望がある場合のみ
（例）山本 じ二さん ○年○月○日	(ア) 実業市	有	受けない 理由 〔 〕	○月○日	○月○日							
S TH 年 月 日	有 無	受けない 理由 〔 〕	○月○日	○月○日								
S TH 年 月 日	有 無	受けない 理由 〔 〕	○月○日	○月○日								
S TH 年 月 日	有 無	受けない 理由 〔 〕	○月○日	○月○日								
S TH 年 月 日	有 無	受けない 理由 〔 〕	○月○日	○月○日								
S TH 年 月 日	有 無	受けない 理由 〔 〕	○月○日	○月○日								
S TH 年 月 日	有 無	受けない 理由 〔 〕	○月○日	○月○日								

令和3年度国民健康保険事業実績

	実績	R3年度事業計画		備考
		目標	関係項目	
国保税収納率	95.72% (R4.4末現在)	95.3%	(2)①	R1～佐用町と市町間併任人事協定により財産調査(捜索)の強化
ペイジー口座振替件数	267件	-	(2)②	国保以外の税も含めた全件数
レセプト点検件数	139,601件	-	(3)①	
資格過誤調整件数(レセプト点検上による)	731件 7,166,125円	-	(3)③	
第三者行為調整件数	7件 173,410円	-	(3)④	
特定健診実施状況	5会場 23日間 5,417人受診	-	(4)①	法定報告確定前の見込 率
特定健診受診率	40.9%	52%		初回指導終了時点
特定保健指導実施率	55.7%	62%	(4)②	
医療費通知	6回 のべ25,107件	-		
ジェネリック医薬品差額通知	4回 545件	-	(4)③	
ジェネリック医薬品数量シェア率	85.1%	84.0%		年度間平均
重複受診、多剤服薬等対象者への医療費適正化通知対象者	18人	-	(4)④	
歯科健診実施状況	4会場 5日間 107人受診	-	(4)⑥	
療養費の適正化:柔道整復師の施術を受けている人への制度周知	9人	-	-	R2.12.1～初回通知開始
療養費の適正化:柔道整復師の施術を受けている人への患者調査	6人	-	-	R3.11.12～初回通知開始
療養給付費の国民健康保険税充当額	928,306円	-	-	35件





基本施策
22

社会保障の充実



めざす
まちの姿

社会保障制度が適正に運用及び運営され、誰もが安定した生活ができるまちをめざします。

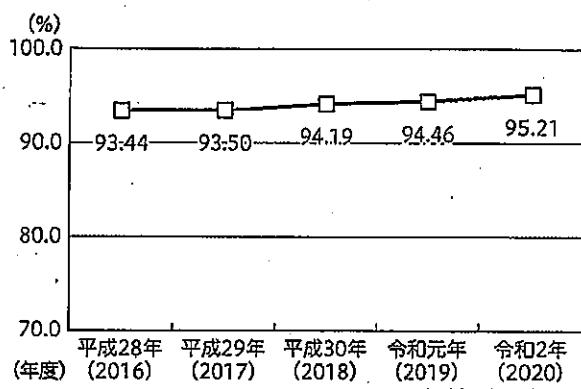
現状

- ◆本市の福祉医療費助成制度は高齢期移行者、乳幼児等、重度障害者、母子家庭等、高齢重度障害者医療費助成があります。
- ◆国民健康保険制度は医療保障を行う国民皆保険体制の基盤をなす制度として役割を果たしていますが、高度な医療技術による治療や生活習慣病等の治癒に長期間を要する疾患などの増加により医療費が増大しています。
- ◆自立相談支援事業、就労支援事業、就労準備支援事業、子どもの学習支援事業を実施することにより、生活困窮者が生活保護に至る前に自立へつなげる支援を行っています。

課題

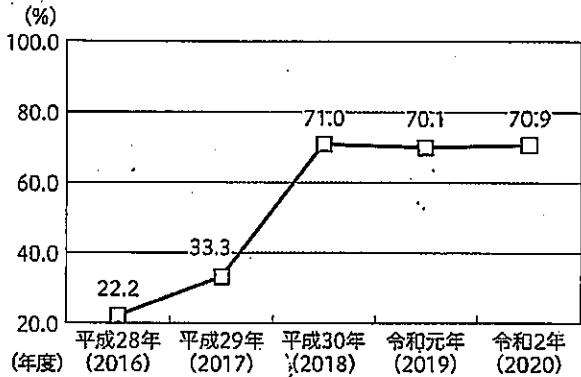
- ◇長期にわたって安定した国民健康保険財政を維持していくため、医療費適正化の推進が必要です。
- ◇自助、互助による支援だけでは対応が難しい生活困窮者に対し、生活保護制度の適用を検討するとともに、生活保護に至る前の生活困窮者についても適切な支援に取り組むことが必要です。
- ◇家計管理に問題がある生活困窮者については生活支援や就労支援だけでは困窮状態から脱却することが難しいことが課題となっています。

■国民健康保険税現年課税分収納率



資料：宍粟市調べ

■就労支援を行った生活困窮者の内、就労に結びついた者の割合



資料：宍粟市調べ

個別施策の方向性と主な取組

① 福祉医療の適正な運用

«施策の方向性»

各種福祉医療費助成制度の周知と適正な運用を図ります。

«主な取組»

- ①-1 県の制度に準じて適正に運用していくとともに、国県の動向やニーズに対応した制度設計、運用を図ります。
- ①-2 制度の対象者が確実に利用できるよう、各窓口における相談・説明と適切な制度利用へのつなぎを行います。

② 国民健康保険事業の適正な運営

«施策の方向性»

国民健康保険の適正な運営と財政の安定化を図ります。

«主な取組»

- ②-1 国民健康保険税の適正な賦課と収納率の向上に努めるとともに、県とともに安定的な財政運営に努めます。
- ②-2 レセプト点検やジェネリック医薬品の使用促進、特定健診等の受診勧奨や重症化予防事業などにより医療費の適正化を推進します。

③ 介護保険事業の適正な運営

«施策の方向性»

介護保険制度の周知と適正な運営を図ります。

«主な取組»

- ③-1 高齢者福祉計画及び介護保険事業計画に基づいた介護保険事業の適正な運営を図ります。
- ③-2 高齢者福祉や介護保険制度のことが市民に分かりやすく伝わるよう広報に努めるとともに、相談窓口の充実を図り、適切な制度利用へつなげます。

④ 生活困窮者などへの対応

«施策の方向性»

経済的に困窮する世帯が社会から孤立せず、自立した生活を送ることができるよう、生活全般にわたる包括的支援を推進します。

«主な取組»

- ④-1 生活困窮者の自立に向けた生活支援や就労支援などに取り組むとともに、家計収支の均衡が取れていない、または多重債務を抱えるなどの課題のある生活困窮者を対象として家計改善支援を行います。
- ④-2 学習支援ボランティアの確保に努め、必要とする子どもへの適切な支援を行います。
- ④-3 生活困窮者などへのワンストップ型の支援を提供するため、地域や関係機関との連携強化を図り、早期把握、対応できるネットワークづくりを行います。

まちづくり指標

指標名	単位	現状値 (R2)	目標値 (R8)	数値の出所(算出方法)
国民健康保険税現年課税分収納率	%	95.21	95.30	現年分収納額 ÷ 現年分調定額
【目標値の考え方】全国市町村との比較により設定された兵庫県国民健康保険運営方針(令和2年12月)に定める目標収納率(令和3年度:95.3%)を目標値とする。運営方針に定められた目標収納率が改正された場合はその収納率を目標値とする。				
ジェネリック医薬品数量シェア率	%	84.0	86.0	兵庫県国保連合会後発医薬品(ジェネリック医薬品)数量シェア集計表の数量シェア率
【目標値の考え方】厚生労働省の目標(令和2年9月までにシェア率80%)を参考に毎年1%増を目標とする。				
就労支援を行った生活困窮者の内、就労に結びついた者の割合	%	70.9	75.0	就労者 ÷ 就労支援対象者
【目標値の考え方】生活困窮者自立支援制度における国の目標値(経済・財政再生計画改革工程表KPI)を参考とする。				

※国民健康保険税現年課税分収納率の目標値は兵庫県国民健康保険運営方針に定める目標収納率が改正された場合、その収納率を目標値とする。

関連する個別計画 | 実栗市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画

令和4年度宍粟市健康づくりポイント事業

おうち時間を利用して健康づくり始めませんか？

健康づくりを始める「きっかけづくり」と、その後の健康づくり習慣化を「継続支援（応援）」をするために、健康づくりポイント事業を実施します。健診や健康づくり事業への参加、個人の健康目標を達成した場合に「健康づくりポイント」を取得できます。

50ポイント以上貯めて応募すると、抽選で「宍粟牛ローススライス」、「生はちみつ（宍粟産）」「しそジュース（宍粟産）」「健康グッズ」や「もやすごみ専用袋」など記念品をプレゼント！

楽しみながらポイントを貯めて、健康的な生活が送れるように取り組んでみませんか。



対象者 19歳以上の宍粟市民及び市内在勤者

対象期間 令和4年4月1日(金)から

令和5年1月31日(火)まで

応募方法 50ポイント以上貯まったら応募用紙を郵送

または持参（市民課・各市民局市民係）

専用フォームからの応募も可能です

応募締切 令和5年1月31日(火)

※当日消印有効

お問合せ先 市民課(本庁舎1階) ☎0790-63-3108

【健康目標の設定】(どれか1つでOK)

令和4年度

	取組前	目標	取組後
体重	k g	k g	k g
腹囲	c m	c m	c m
血圧	/	/	/

1. 健康目標（体重・腹囲・血圧のどれか）を記入
2. 応募用紙のチャレンジ目標を決める
3. 取り組み開始（自分でポイントをつけよう）
4. ポイントがたまつたら応募

【ポイントの種類】

Ⓐ 受診ポイント

	対象健（検）診名	ポイント数
1	特定健診	10
2	勤務先の健診	10
3	人間ドック	10
4	胃がん検診	10
5	肺がん検診	10
6	大腸がん検診	10
7	乳がん・子宮がん検診	各10
8	前立腺がん検診	10
9	市が行う歯科健診	10

Ⓑ 学ぶポイント

主な対象事業

ポイント数

①	特定保健指導（国民健康保険加入者）	10
②	食・身体・心の健康に関する講演会	10
③	地域医療講演会	10
④	各保健福祉課が開催する健康教室	10
⑤	その他市主催または協賛の健康づくり又は運動に関する講演会等（ウォーキング教室等）	10

ボーナス
ポイント

健康目標（体重等）達成で +10 ポイント！！

Ⓑ おうちで挑戦ポイント（応募用紙）

チャレンジ目標を立てて、達成できたらご自身で1日1ポイントをつけてください。

Ⓓマイナンバーカード取得でポイントGET！

宍粟市民でマイナンバーカードを取得している人は+5ポイント！



応募されると抽選で以下の
記念品が当たります！



【宍粟牛ローススライス(460g)すき焼きセット】
契約牧場で3年余り特製飼料で肥育されたこだわりの和牛
です。



【宍粟産はちみつ】

緑豊かな宍粟の山野を飛び回り、数多くの花から
集めてきた完熟のはちみつです。
こだわりと手間と時間をかけて独自製法で作っています。



【いつでもできる紫蘇ジュース（宍粟産）】

玄米アミノ酸農法で栽培した宍粟産100%の商品です。糖分等は一
切入っていないので自分で甘さや酸味を調整できます。

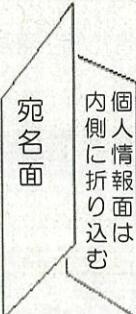
上の宍粟市特産品の他にも、スマートウォッチなどの健康グッズ、宍粟市もやごみ専用袋等
多数の記念品を用意しています。

皆さんのご参加をお待ちしています!!

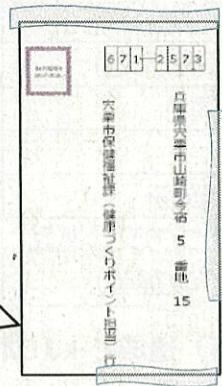
※パソコンやタブレット、スマートフォンから応募もできます！以下のアドレスまたはQRコードから入力フォームにお進みください。



<https://logoform.jp/form/Pr8o/92524>



※紙で提出される場合
個人情報を書いていただいた面を内側にし
3つ折りにしてください。
上下と横にセロテープを貼って
市役所（市民局）に持参か、切手を貼つ
てポストに投函してください。



抽選結果を
お待ちください



【健康づくりポイント事業参加者情報】

フリガナ					
氏名					
生年月日	T・S・H 年 月 日				
住所	〒 - - - - -				
電話番号	- - - - -				
宍粟市内在勤者の場合勤務先住所	〒 - - - - -				
勤務先名称					

郵送の際にはこの面を
内側に折ってください



Ⓐ受診ポイント			健(検)診の受診を自分で記入しましょう。					Ⓐの合計		ポイント			
特定健診	勤務先の健診	人間ドック	がん検診					市が行う歯科健診					
			胃	肺	大腸	乳・子宮	前立腺						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
10	10	10	10	10	10	10/10	10	10	10	10	10		

Ⓑ学ぶポイント			事業については左(下)の一覧の丸数字を書いてください					Ⓑの合計		ポイント	
(例)	①										
事業参加日	7/23	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

↑例：特定保健指導を受けたら①で5ポイント ※Ⓐ、Ⓑの記入ページは裏面にあります。

①特定保健指導②食・身体・心の健康に関する講演会③地域医療講演会④各保健福祉課が開催する健康教室⑤その他市が主催、協賛する健康づくり、運動に関する講演会等



六栗市市民課（ひりくりししみんく）

兵庫県六栗市中広瀬町三番地六

6	7	1
2	5	9
3		

④おうちで挑戦ポイント

チャレンジ目標を立てて、達成できた日をつけましょう！

あなたの チャレンジ目標	
-----------------	--

④の合計

ポイント

下記の例を参考にご自身の目標を立ててください。

- ・ラジオ体操をする ・体重をはかる ・野菜を積極的に食べる ・早寝早起きする
- ・ウォーキングをする ・血圧をはかる ・減塩の食事をとる ・禁煙する（本数を制限する）
- ・禁酒する（量を減らす） ・プールで泳ぐなど 無理なく続けられる目標を立ててください

ポイント(達成した日数 = ポイント獲得数)

1	/	11	/	21	/	31	/	41	/
2	/	12	/	22	/	32	/	42	/
3	/	13	/	23	/	33	/	43	/
4	/	14	/	24	/	34	/	44	/
5	/	15	/	25	/	35	/	45	/
6	/	16	/	26	/	36	/	46	/
7	/	17	/	27	/	37	/	47	/
8	/	18	/	28	/	38	/	48	/
9	/	19	/	29	/	39	/	49	/
10	/	20	/	30	/	40	/	50	/

⑤マイナンバーカード取得でポイントGET！

宍粟市民限定 1人1回のみ **5ポイント**（既に取得している方もポイントがつきます）

⑤

ポイント

体重・腹囲・血圧の健康目標達成で+10ポイント

ボーナス
ポイント

ポイント



～健康づくりに取り組んでみて～ アンケート

該当するところに☑してください

①ご自身の体に変化はありましたか？

- 健康になった 少し健康になった あまり変わらない 不健康になった

差し支えなければ体の変化の状況をお知らせください。（任意）

体重・腹囲・血圧が 良くなつた（減つた） あまり変わらない 悪くなつた（増えた）

②健康について意識をするようになりましたか？

- 意識するようになった 少し意識するようになった あまり変わらない 特に意識していない

③健康のために日頃から取り組んでいることはありますか？

- 運動 食生活 十分な睡眠 家族・友人等との交流
 その他（
 ）

④「健康づくりに関するこんな教室・講座があつたらいいな。」というものがあれば教えてください。その他、健康づくり事業についてご意見があれば記入ください。

[]