



## 木次線に乗ってみよう♪

木次線利活用推進協議会では、木次線を利用した移動、団体が行う利用促進イベントや、事業者のツアー造成・販売支援について、必要な経費の一部を助成しますので、ぜひ活用ください。 ※予算に限りがありますので、早めに相談ください。

### 一般利用向け事業

#### 二次交通を含めた木次線乗車を伴う移動に対し対象範囲を拡充して経費補助を行います！

3名以上(昨年度は5名以上)のグループが木次線乗車を含む移動をした場合のJR運賃(特急料金・指定席料金(奥出雲おろち号など)含む)及び貸切バス・タクシーなどの運賃に対して、**半額(上限10万円)補助**します(下記の沿線対策事業との併用はできません)。



### 事業者向け事業

#### 木次線を活用したツアーの造成・販売への拡充補助

県外旅行者を対象とした木次線を活用したツアー造成・販売委託を継続し、引き続き、県外からの利用者拡大を図ります。また、新規事業として県内旅行者を対象としたツアー造成・販売支援を新設し、新たに県内利用者の拡大を図ります。両事業の詳細は協議会のHPをご覧ください。



### 沿線対策事業①



#### 幼稚園・学校等の行事に対し全額助成

遠足や部活動など、学校行事等でJR木次線を利用した沿線市の幼稚園、小・中・高等学校の児童生徒及び先生に対し、JR運賃(木次線の区間のみ。奥出雲おろち号の指定席料金は除く)を**全額助成**します。

### 沿線対策事業②



#### 沿線住民主体による利用促進イベントを支援

沿線の住民組織など、団体で行うJR木次線の利用促進を図るためのイベントや、地域イベントとコラボすることで利用者増加が見込まれるものに対し、必要な経費の一部を助成します。**助成額は1申請につき上限50,000円。**

対象となる団体や対象経費、申請期限など詳しくは、お問い合わせください。

#### 【問い合わせ】

木次線利活用推進協議会事務局(奥出雲町まちづくり産業課) 有線31-5268 NTT54-2524



## 奥出雲町国民健康保険に加入されている皆様へ

国保に加入するとき・やめるときは届け出が必要です。  
必ず14日以内に届け出をしましょう。

自動的に変わりませんので、必ず窓口での手続きが必要です。

○仁多庁舎:健康福祉課 ○横田庁舎:税務課

また、他の保険に加入後に国保の被保険者証を使用し医療機関にかかる場合、国保で負担した費用を全額返還していただくことになりますのでご注意ください。

### 健康チェックは1年に1回、2つの方法で!

## 住民健康診断(特定健診)とがん検診を受けましょう。

### 令和4年度から

「特定健診」の名称を「住民健康診断」に変更します!

皆様からより親しみを感じていただけるよう、令和4年度から「特定健診」を「住民健康診断」に名称変更しました。

住民健康診断は、自覚症状のない糖尿病や脂質異常症、慢性腎臓病等の生活習慣病を発見するための健診です。対象は、奥出雲町国民健康保険加入の40歳~74歳までの方です。

対象者にはすでに案内通知を送付していますので、受診方法については通知をご覧ください。

#### ○基本的な検査項目

- ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査 ・心電図
- ・身体計測 ・問診 ・診察

なお、30歳~39歳の方には、「30歳代の健診」を実施しています。詳しくは案内通知をご覧ください。

### がん検診が無料で受けられます!

がん検診は、がん予防や、がんの早期発見のための検診です。奥出雲町では5種類(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)のがん検診を実施しています。

国民健康保険に加入中の方は、受診費用は後日相当額の商品券をお返しさせていただきます。

前年度末に「がん検診希望申込書」で、がん検診を希望された方には、検診のご案内を送付します。

それ以外の方は、「奥出雲町保健カレンダー」や、町のホームページをご覧ください。健康福祉課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 有線:31-5124・5144 電話:54-2511

### 皆様の職場にお邪魔します!

## 働き盛り世代の健康づくり活動サポート

奥出雲町では、40~64歳までの働き盛り世代において、県と比べて血圧値や中性脂肪値、LDLコレステロール値、血糖値が男女ともに高い人が多く、この世代の約4割の方は、がんで亡くなっています。皆さんが元気に働いて生活できるように、町では事業所に対して、健康相談や健康講座の実施、啓発用媒体の貸出しや健康情報の提供などを行っています。

### 事業所での健康づくりにぜひご活用ください!

#### ✓啓発用媒体の貸出しや健康情報の提供

職場に減塩やおやつ、アルコール等に関する啓発用媒体を設置します。また、病気の予防や健康情報についての啓発チラシの配布もします。

#### ✓出張健康・栄養相談

保健師・管理栄養士が事業所へ行って健康や食事、健診結果に関する相談に応じます。

#### ✓出張健康教室

肩こりや腰痛改善の体操や運動の方法、ストレスとの上手な付き合い方、生活習慣病やがんの予防のため生活習慣について学んでみませんか。内容や時間は、可能な範囲で事業所のご要望に応じますのでご相談ください。

◎「昼休憩を使って」「研修会で長い時間」など、設定して頂いた場に応じた時間調整は可能です。

働く意欲を支える土台となるのは「健康」です。つい自分のことは後回しになりがちみなさんの健康づくりを応援します。



【お問い合わせ】健康福祉課 健康づくり推進グループ 有線:31-5142 電話:54-2781

## 協会けんぽ島根支部の令和4年度保険料率

全国健康保険協会(協会けんぽ)島根支部の健康保険料率および介護保険料率は、3月分(4月納付分)より変更となります。※任意継続被保険者の方は、4月分(4月納付分)からとなります。

- 健康保険料率 / 10.35% (令和3年度10.03%)
- 介護保険料率 / 1.64% (令和3年度1.80%)

◆健康づくりの第一歩は、「健診」です。年に1度は、必ず健診を受診して、自分の体をもっと知ろう!

◆問い合わせ  
全国健康保険協会島根支部  
電話:0852-59-5140