

健診でお得なサービスを受けられます！

「健診のススメクーポン券」について

■背景と趣旨

中津市では、平成22年度から健診受診の特典として市内の温泉施設等の割引クーポンを受診者に配布していましたが、今年度から、健診受診者に対し、健診のススメ応援店でサービスを利用できる「健診のススメクーポン券」を追加することにしました。クーポン券で健診に関心の薄い方々の心を動かし、一人でも多くの方に特定健診を受けていただくことを目的としています。

※ 中津市の特定健診の受診率は33.1%（平成26年度）であり、2年連続県下ワースト1位です。

■内容

対象となる健診：特定健診（40～74歳の国民健康保険加入者を対象にした生活習慣病検診）のみ。健診日程等は健康ガイドや市報でお知らせします。

クーポン券の配布方法：健診結果にクーポン券を同封。

クーポン券の利用方法：切り取って店舗に提出。

健診のススメ応援店：主に市内飲食業組合に加入する店舗で、割引やデザート等のサービスを提供。（別紙一覧表参照）

クーポン券のPR：市報やホームページに掲載。

■他市の状況

民間の店舗に協力していただいて、特定健診受診者にサービスを提供しているのは中津市だけの取り組みです。

■健診のススメ応援店（平成28年度～）

	店舗名	特典内容
1	和風味処 鬼太郎	官兵衛御膳をご注文の方にデザートサービス
2	はも家・割烹 瑠璃京	お食事をされた方にフルーツのデザートサービス
3	新八寿司	にぎり寿司 1カン サービス
4	うまいもんや 山水茶寮	ランチ（うどん定食またはそば定食）100円割引
5	ちゃんこ谷嵐	お食事をされた方に生ビール1杯サービス （1組につき1枚）
6	あじ処 安兵衛	お食事をされた方にデザート1品サービス
7	こなみ	お食事をされた方にデザートサービス
8	焼きとん屋 くうとん	お食事をされた方に生ビール他ドリンク1杯サービス
9	卵呑や	お食事をされた方に手作りゼリーサービス
10	居酒屋割烹 有比菜	お食事をされた方にドリンク類1杯サービス
11	とんかつ&カレーの店 キャロット	お食事をされた方にデザートサービス
12	御馳走屋 一合	お食事をされた方にソフトドリンクまたは生ビール1杯サービス
13	美味創匠 朱華	お食事をされた方にソフトドリンク1杯サービス
14	ABステーキ	お食事をされた方にデザートサービス
15	ヴィストロヴォライユ	お食事をされた方にグラスワイン半額
16	焼肉 かもん	お食事をされた方にソフトドリンク1杯サービス
17	洞門パティオ	ランチバイキングお食事20%割引
18	八面山 金色温泉	入浴 100円引き
19	割烹 丸清	ランチのアフターコーヒーまたはアイスクリーム無料

■これまでの健診受診者への特典提供施設

	施設名	開始年度	特典内容
1	深耶馬温泉館もみじの湯	H22～	入浴料 大人210円引き 小人150円引き
2	西谷温泉	H23～	入浴料100円引き
3	なかま温泉	H23～	入浴料100円引き
4	ダイハツ九州アリーナ トレーニング室	H24～	1回1時間 無料券
5	八面山荘	H25～	入浴料100円引き
6	耶馬溪サイクリングターミナル	H26～	レンタサイクル利用（3時間）100円引き

■その他の特典

	タイトル	開始年度	特典内容
1	健診のススメ定期	H28	対象となる健診（特定健診・各種がん検診）の受診後の「健診結果票」等を大分県信用組合の市内支店窓口を持参いただくことで、店頭表示金利プラス0.20%の優遇金利で定期預金をご利用いただけます。

働き盛り世代の健康づくり



職場での健康づくり
健診や運動

元気な
まちづくりの
応援団

減塩・お野菜たっぷり
ヘルシーメニューの
提供店の増加

健診を受けた方に
ちょっとしたサービス
健診のススメ応援店

健康情報の
発信

店舗に健診等のポスター掲示

企業

店舗

商工会議所・商工会



大分県北地域産業
保健センター

健康相談
健診後の事後措置

中津労働基準監督署

労働安全の指導
労働安全週間

中津市

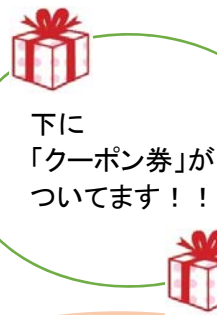
健康情報の提供
企業への出前講座
インセンティブ事業

北部保健所

健康経営事業所登録
食の環境整備
健康情報の提供

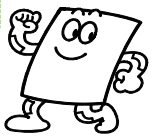
中津市医師会

商工会議所会員事業所
の従事者の健康保持の
ための覚書に基づく支援



特定健診では あなたの「血管の状態」が分かります

健診結果を見ながら、下の表の□部分に当てはまる項目がないかチェックしてみましょう。



健康障害

脳卒中

心筋梗塞

糖尿病合併症

腎不全・透析

第三段階

血管が 変化する

クレアチニン	<input type="checkbox"/> 男性 1.01mg/dl以上、女性 0.71mg/dl以上	体の各部位の血管にも影響がでる 体の中の細い血管が、詰まったり、破れやすい状態になっています。特に、腎臓や脳、心臓の血管が障害されると、命にかかわる状態を招くことになりかねません。
尿検査	<input type="checkbox"/> 尿たんぱく (+)以上 <input type="checkbox"/> 尿糖 (+)以上	
眼底検査	<input type="checkbox"/> 異常あり	
心電図	<input type="checkbox"/> 異常あり	

第二段階

血管が 傷み始める

脂質	<input type="checkbox"/> 中性脂肪 150mg/dl以上 <input type="checkbox"/> LDLコレステロール 120mg/dl以上	血管が傷つき始めているかも... 血液中の糖や脂質が増えすぎると、血液がドロドロの状態になり、血管の壁を傷つけやすくなります。 血圧が高いと、血管に常に強い圧力がかかってしまうため血管を痛めてしまいます。
血糖	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖 100mg/dl以上 <input type="checkbox"/> HbA1c(NGSP) 5.6%以上	
血圧	<input type="checkbox"/> 収縮期血圧 130mmHg以上 <input type="checkbox"/> 拡張期血圧 85mmHg以上	
尿酸値	<input type="checkbox"/> 尿酸値 7.1mg/dl以上	

※内蔵脂肪の蓄積がなく、検査値が高い場合も注意が必要です。主治医にご相談ください

第一段階

血管の障害が 潜在的に 始まる

内蔵脂肪	<input type="checkbox"/> BMI 25以上 <input type="checkbox"/> 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上	血管を傷つける土台ができる 腹囲は内蔵脂肪の蓄積をみます。 肝機能の数値が高く、脂肪肝の状態になると、血液中の脂肪が余った状態になり血管を痛める原因になります。
肝機能	<input type="checkbox"/> GOT(AST) 31U/L以上 <input type="checkbox"/> GPT(ALT) 31U/L以上 <input type="checkbox"/> γ-GTP 51U/L以上	

たばこ

食べ過ぎ

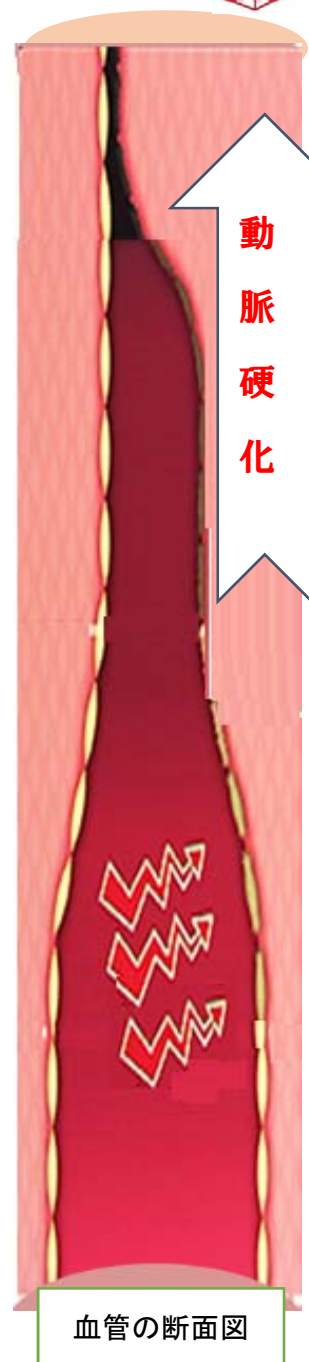
運動不足

アルコール

ストレス

など

日々の生活習慣でああなたの血管を守りましょう
生活習慣のポイントは裏面で。



血管の断面図

クーポン券
八面山荘
(三光田口)

入浴料割引券
(300円→**200円**)

☎43-2608 ※本人のみ有効

クーポン券
西谷温泉
(本耶馬溪町)

入浴料割引券
(400円→**300円**)

☎53-2100 ※本人のみ有効

クーポン券
深耶馬温泉館もみじの湯
(耶馬溪町)

入浴料割引券
(大人 510円→**300円**)
(小人 300円→**150円**)
休館日 水曜日(祝日のときは翌日休館)
12月31日及び1月1日

☎55-2770 ※5名様まで有効

クーポン券
なかま温泉
(山国町)

入浴料割引券
(300円→**200円**)

☎62-2655 ※本人のみ有効

クーポン券
ダイハツ九州アリーナ トレーニング室
1回 無料券 (1時間)

利用可能時間 月～金曜日
12時～17時

ダイハツ九州アリーナ
☎53-6700 ※本人のみ有効

クーポン券
耶馬溪サイクリングターミナル
レンタサイクル
利用割引券 (3時間)
(370円→**270円**)

営業時間 8時30分～19時(5月～9月)
8時30分～17時(10月～4月)
定休日 火曜日(12月～2月は火・水曜日)

耶馬溪サイクリングターミナル
☎54-2700 ※本人のみ有効

血管の健康を守るために今日できることから始めましょう！

◆合言葉は『プラス10(プラステン)』 ～今より10分からだを動かそう～

あなたはどのタイプ？



今より10分活発に動くだけで、
病気や介護のリスクを減らすことができます！

家事で プラス10

テキパキ家事を行うだけでも活動量はアップ！
家の掃除10分
→ 約40kcalの消費



農作業で プラス10

農作業の前後に5分ずつストレッチ！
肩こり・腰痛の予防にもなります。

ストレッチ10分
→ 約30kcalの消費

お買い物で プラス10

買い物の時は、車は駐車場の隅に止めましょう。エレベーターやエスカレーターは使わず、階段＆歩くことでカロリーを消費！

階段の上り下り10分
→ 約80kcalの消費

本・テレビを見ながら プラス10

椅子に座った状態で足を少し床から上げて10秒。
太ももの筋トレにもオススメ！



運動で プラス10

食後に身体を動かすと効果的！
今より10分歩く
→ 約40kcalの消費

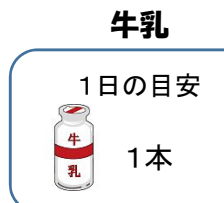
受診特典のトレーニング室
ぜひご利用ください

- ① トレーニング室のご利用が初めての方（要事前予約）
初回講習（30分）を必ず受けてください。
初回講習：14時から もしくは 16時から
初回講習（30分）+実践（30分）が無料券で使えます
- ② トレーニング室をすでに利用している方
1時間無料で利用できます



◆今日は何を食べましたか？

なんでも (バランスのよい食事)
かるめに (腹八分目の食事)
ついでに減塩 (塩分控えめの食事)



毎食、主食・主菜・副菜2品をそろえ、1日1回、牛乳、果物、汁物をとることで自然とバランスのよい食事になります。

◆毎日ちょっとだけホッとする休憩時間を！

疲れやストレスがたまると、暴飲暴食、不眠など生活習慣の乱れや、ホルモンのバランスで血圧や血糖値などに影響が出やすくなります。自分ならではの休養方法を見つけましょう。



受診特典の温泉券
ぜひご利用ください

キトリ
耶馬溪サイクリングターミナル
レンタサイクル
利用割引券 (3時間)

氏名:

有効期限 平成29年3月31日

ダイハツ九州アリーナ トレーニング室
1回 無料券 (1時間)

氏名:

有効期限 平成29年3月31日

なかま温泉
(山国町)

氏名:

有効期限 平成29年3月31日

深耶馬温泉館もみじの湯
(耶馬溪町)

氏名:

(その他
名)

有効期限 平成29年3月31日

西谷温泉
(本耶馬溪町)

氏名:

有効期限 平成29年3月31日

八面山荘
(三光田口)

氏名:

有効期限 平成29年3月31日

健診のススメ応援店 クーポン券



下記の店舗は、中津市国保加入者が特定健診を受診し、元気に生活できるよう応援します。

特定健診を受診した方は、クーポン券を使って、それぞれのお店のサービスを受けることができます。切り取ってお使いください。

お店の情報は、中津市のホームページに掲載しています。

健診のススメ応援店 中津市

検索

<p>健診のススメクーポン券</p>  <p>ランチバイキングお食事 20%割引</p> <p>住所 中津市本耶馬溪町樋田180 TEL 0979-52-2250 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p>  <p>入浴 100円引き</p> <p>住所 中津市三光田口584-1 TEL 0979-26-8065 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>和風味処 鬼太郎</p> <p>官兵衛御膳をご注文の方に デザートサービス</p> <p>住所 中津市豊田町2-16 TEL 0979-22-0304 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>はも家 割烹 瑠璃京</p> <p>お食事をされた方に フルーツのデザートサービス</p> <p>住所 中津市島田789 TEL 0979-23-3868 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p>  <p>にぎり寿司 1カン サービス</p> <p>住所 中津市島田本町354 TEL 0979-24-8888 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>割烹居酒屋 うまもんや 山水茶寮</p> <p>ランチ うどん定食orそば定食 100円割引</p> <p>住所 中津市蛭子町1-2 TEL 0979-64-6363 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>たにあらし</p> <p>お食事をされた方に 生ビール1杯サービス (1組につき1枚)</p> <p>住所 中津市中殿町4-1-21 TEL 0979-22-3612 有効期限 平成29年3月31日</p>
<p>健診のススメクーポン券</p> <p>お食事処 峯兵衛</p> <p>お食事をされた方に デザート1品サービス</p> <p>住所 中津市島田本町207-15 TEL 0979-22-7065 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>お食事とお酒 デザート サービス</p> <p>こなん</p> <p>住所 中津市高瀬40-1 TEL 0979-24-8338 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>焼きとん屋 くま</p> <p>お食事をされた方に 生ビール他ドリンク1杯 サービス</p> <p>住所 中津市島田374-10 (日ノ出町アーケード) TEL 0979-22-3003 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>うどんや 手打卵呑や うま</p> <p>お食事をされた方に 手作りゼリーサービス</p> <p>住所 中津市宮夫15-1 TEL 0979-23-0445 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>居酒屋 割烹 肴比菜 あるびな</p> <p>お食事をされた方に ドリンク類 1杯サービス</p> <p>住所 中津市中殿町3-16-3 TEL 0979-23-2900 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>とんかつ&カレー キャロット</p> <p>お食事をされた方に デザートサービス</p> <p>住所 中津市上宮永146-1 TEL 0979-24-3977 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>お食事をされた方に ソフトドリンク または生ビール 一杯サービス</p> <p>合</p> <p>住所 中津市上宮永2丁目147-1 TEL 0979-23-7739 有効期限 平成29年3月31日</p>
<p>健診のススメクーポン券</p> <p>美味創匠 朱華 Shuka</p> <p>お食事をされた方に リコピンたっぷり血液サラサラ 効果のトマトジュース1杯サービス</p> <p>住所 中津市豊後町876 TEL 0979-22-3239 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>ABstock 美寿</p> <p>お食事をされた方に デザートサービス</p> <p>住所 中津市蛭子町3丁目67 TEL 0979-23-2500 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>ビストロヴォライユ Bistro Volaille</p> <p>お食事をされた方に グラスワイン半額</p> <p>住所 中津市島田213MKコスモ1F TEL 0979-22-3200 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>焼肉 かほん</p> <p>お食事をされた方に ソフトドリンク1杯サービス</p> <p>住所 中津市宮夫219-1 TEL 0979-64-6999 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>健診のススメクーポン券</p> <p>割烹丸清</p> <p>ランチの アフターコーヒーまたは アイスクリーム 無料</p> <p>住所 中津市東本町2-12 TEL 0979-22-4055 有効期限 平成29年3月31日</p>	<p>※1枚につきお一人様まで ※健診受診者本人のみ有効。 第3者に譲渡できません。コピー禁止。 ※裏面にお名前を記入してからご利用ください。 ※有効期間:平成29年3月31日 ※サービス内容は、変更する可能性があります。</p> <p>中津市地域医療対策課 市民健康推進係 22-1111</p>	

めざせ！
元気な中津市



健診のススメ応援店 クーポン券

毎年健診を受けて、
健康チェック！



※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※本人のみ有効

氏名

有効期間
平成29年3月31日

※1枚につきお一人様まで
※健診受診者本人のみ有効。
第3者に譲渡できません。
コピー禁止。
※お名前を記入してからご利用ください。

中津市にお住まいの
皆さまへ



国民健康保険あるいは後期高齢者医療の健康診査
またはがん検診を受診されると…

スーパー定期預金 1年もの

プラス

店頭表示金利 **十年0.20%**

“けんしん”はあなたの健康を応援します

健診の
ススメ定期



中津市公式キャラクター
くろかんこ H2723号

取扱店舗 中津支店・耶馬溪支店・福沢通支店

商品概要

●募集期間

平成28年4月1日～平成29年3月31日まで

●お預入いただける方

- 中津市国民健康保険被保険者(40歳～74歳)の方で、特定健康診査を受診された方
 - 後期高齢者医療被保険者(中津市民)の方で、後期高齢者の健康診査を受診された方
 - 中津市が実施するがん検診(肺、胃、大腸、前立腺、子宮頸、乳、口腔)を受診された方
- ※お預入はご本人さま名義に限ります。

●預金の種類

スーパー定期(証書、総合口座、通帳式)

●お預入期間

1年(元金継続および元利金継続の自動継続)

●お預入金額

1口10万円以上**300万円以内**
(お一人さま300万円以内)

●適用金利

特別優遇金利 店頭表示金利 **十年0.20%**

- ①当初お預入の際は新規のお預入に限らせていただき、特別優遇金利の適用は初回満期日までとなります。
 - ②但し、初回満期日以降においても、下記確認資料のご提示により特別優遇金利でお預替えいただけます。
- ※①②ともお預入・お預替え日のそれぞれ原則1年以内に健康診査・がん検診を受診されていることが条件となります。(ご本人さまからのお申し出が必要となりますのでご注意ください)

【確認資料】

- 健康診査の場合、「中津市国民健康保険被保険者証」または「後期高齢者医療被保険者証」、および「健診結果通知書類」をご提示ください。
 - がん検診の場合、「結果通知書類」または「健康手帳など受診日時が記された書類」をご提示ください。
- 金融情勢等の変化により特別優遇金利や商品内容を見直す場合があります。

- ※当組合の他の優遇金利制度との併用はできません。
- ※中途解約の際は当組合所定の中途解約利率を適用いたします。
- ※平成25年1月1日から平成49年12月31日までに受け取るお利息について、復興特別所得税が追加課税され、20.315%の税金がかかります。(但し、マル優をご利用の場合は除く)

※当組合の職員が通帳・証書または現金等をお預かりする時は「受取証」を発行いたしますので、必ずお受取りください。

お問い合わせ

中津支店・耶馬溪支店・福沢通支店または

0120-393-528

URL <http://www.oita-kenshin.co.jp>



街へ暮らしへ気持ちいっぱい
大分県信用組合



大分を元気にプロジェクト

支店名

T E L

担当