

# 「SPOBY」で 気軽に健康づくり!

健康マイレージ  
事業ホームページ



歩数記録アプリ「SPOBY」を使って  
自分のペースで無理なく、楽しく運動しませんか?

問い合わせ 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)



## 帯広市健康マイレージ事業 SPOBYで楽しく運動

帯広市では令和2年9月より、スマートフォン用アプリ「SPOBY」を活用し、歩いたり、健診(検診)を受診することで貯まるポイント(ジュエル)を、協賛企業からの特典と交換できる「健康マイレージ事業」を実施しています。



### SPOBYで活動量アップ!

5月末時点の「SPOBY登録者」は2336名、平均歩数は5101歩となりました。

帯広は車社会といわれ、住民は運動不足になりがちな傾向があります。

登録者の活動量を調査したところ、登録時に「運動習慣がほとんどない」と回答した816人の一日の平均歩数が、利用開始後、約半年で626歩(約5分のウォーキング相当分)増加しました。この結果から「SPOBY」が歩くことへの意識付けにつながったと考えています。

運動習慣がほとんどないと  
回答した人の歩数変化



### まずは「歩いて」みませんか?

帯広市民には糖尿病や高血圧などの生活習慣病を抱えている人が多く、全国平均を上回っています。生活習慣病は身体活動量の増加などで予防することができます。最も手軽な身体活動量を増やす方法は「歩くこと」です。1日当たりの歩数によって、特定の病気の予防につながるという研究結果も発表されています。(表)

思うように外出しにくい今だからこそ、嬉しい特典がもらえるSPOBYを使いながら「エレベーターをやめて階段を上る」「少し早足で歩く」「天気がいいので歩いて通勤する」など、普段の生活の中で自分ができる無理のない運動を始めてみませんか?

表 1日当たりの歩数と予防できる病気

寝たきり	2000歩
うつ病	4000歩
認知症、心疾患、脳卒中	5000歩
高血圧症、糖尿病など	8000歩

出典:中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所)

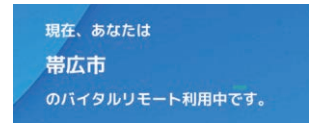
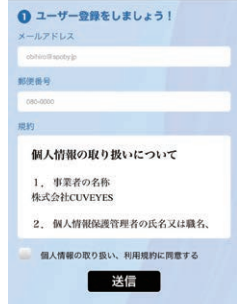
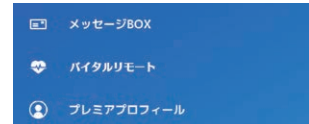
### 協賛企業を募集しています!

健康マイレージ事業は、多くの市内企業にご協力いただいています。ご協賛いただける企業を随時募集していますので、健康推進課までご連絡ください。



## スマートフォンから登録 SPOBYを始めるには

- 1 スマートフォンから二次元バーコードを読み込み、登録画面を表示する
- 2 メールアドレスと郵便番号を入力し、ユーザー登録する
- 3 「SPOBY」で検索しスマートフォンにアプリをダウンロードする
- 4 アプリのメニューボタンから「バイタルリモート」を選択する
- 5 ユーザー登録した際のアドレスに届いたIDとパスワードを入力する
- 6 属性を選択して登録完了



※登録したメールアドレスにIDとパスワードが届かない場合、メールの受信設定を確認し、plus-info@spoby.jpからのメールが届くように設定をお願いします。ご不明な場合は、スマートフォンの購入先に問い合わせください。

### SPOBY以外にも

### おすすめの健康事業

#### おびひろエアロビクス (通称オビロビ)

健康推進課では生活習慣病やメタボリックシンドローム予防を目的とした、家の中でも行うことができる簡単な体操を作成し紹介しています。保健福祉センターと国保課(市庁舎1階)にてDVDの配布、動画の配信をしています。



市ホームページID.1004851

#### 健康ロードマップ帯広

「帯広市健康づくり推進員の会」の協力により作成したロードマップで、市内6カ所のウォーキングロードを紹介しています。詳細は、市ホームページからご確認ください。



市ホームページID.1004871



# 交通事故などの被害にあったら

## 第三者行為による国保利用

加害者のいる交通事故などで国民健康保険（国保）の保険証を使用した場合、届け出が必要です。

問い合わせ 国保課（市庁舎1階、☎65・4138）

### 第三者行為の国保利用時は届け出が必要

加害者の行為（第三者行為）による交通事故などで受けたケガや病気の治療をした場合でも、国保の保険証を使うことができます。ただし、本来加害者が負担すべき医療費を、帯広市が一時的に立て替え、後日加害者に請求するため、国保課への届け出が必要です。

### 第三者行為の例

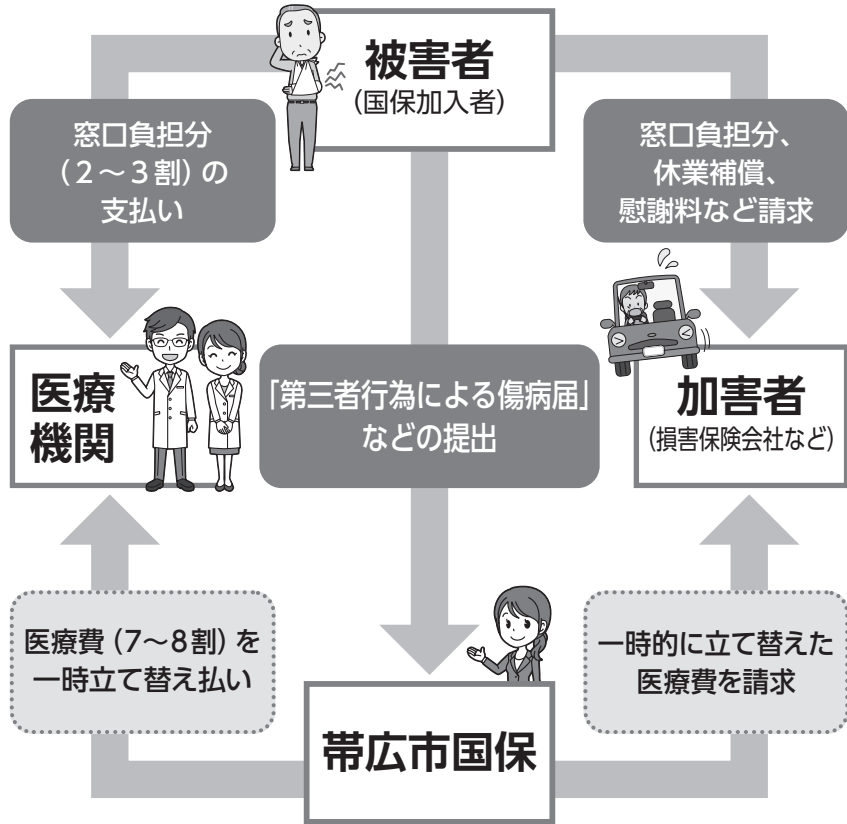
- ・ 第三者行為には、次のようなものがあります。
- ・ 相手のいる交通事故（同乗者を含む）
- ・ 他人からの暴力行為
- ・ 飲食店での食事による食中毒
- ・ 他人のペットにかまれた など

### 届け出に必要なもの

- ①本人確認書類（運転免許証など） ②印鑑
- ③国保の保険証 ④第三者行為による傷病届
- ⑤念書（兼同意書） ⑥事故発生状況報告書
- ⑦交通事故証明書 など

※④～⑥については、国保課で配布しているほか、市ホームページからも印刷可能です。届け出などの記載方法や交通事故証明書の入手方法については、国保課または加入している損害保険会社に問い合わせください。

図 第三者行為により国保を使用した場合の流れ



### 負傷原因の照会を行うことがあります

医療費を適正に給付するため、交通事故などの第三者行為によるケガの可能性がある人に対して、負傷原因の照会を行っています。負傷原因の照会文書が届いた人は、回答にご協力をお願いします。

### このようなときは国保の保険証を使用できません

- ・ 次のような事故やケガの場合には、国保の保険証を使用できないので注意してください。
- ・ 労災が適用されるもの
- ・ 故意による犯罪行為
- ・ 法令違反によるもの など

市ホームページID.1002659



# ジェネリック医薬品を使用しませんか

## 上手に使用し薬代を節約

国民健康保険（国保）は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進に取り組んでいます。

問い合わせ 国保課（市庁舎1階、☎65・4138）

医療の高度化、高齢化の進行などを背景に、国保の被保険者1人当たりの医療費は増加傾向にあります。市は、国民健康保険制度を将来にわたって安定的に運営していくため、医療費を抑える取り組みの一つとして、ジェネリック医薬品の普及啓発に努めています。

### ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後に発売される医薬品です。先発医薬品の特許期間（20～25年）終了後に厚生労働省の承認を得て製造・販売されるもので、先

発医薬品と同じ有効成分で、同等の効果が期待でき、低価格での提供が可能です。ジェネリック医薬品の使用割合が増加傾向にあります。近年、ジェネリック医薬品への理解が進み、国保加入者の使用割合は増加傾向にあります。（図）

### 使用するためには

ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、病院・診療所・保険薬局で医師・薬剤師に相談してください。初めて使用する場合は、一週間のみなど、短期間だけジェネリック医薬品に変更することもできます。なお、変更後も、体調

市ホームページID.1002660



の変化や副作用が疑われる症状などを医師・薬剤師が確認した上で、本人の意向も踏まえて先発医薬品に戻すことができます。

### ジェネリック医薬品の差額通知を送付しています

市では、対象月に処方された薬に対し、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の例を提示し、対象月の削減可能額をお知らせする差額通知を送付しています。

1回分の差額は小さくても、累積すると薬代の削減効果が大きくなるので、特徴やメリットを理解した上で、ジェネリック医薬品を上手に使用してください。

**通知対象者** 国保に加入している7歳以上の人（主に慢性疾患などの先発医薬品を服用されている人）で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の自己負担額が一定以上安くなると見込まれる人

ジェネリック医薬品に関するお知らせは、市ホームページや、毎年保険証の更新時に同封する「国保のしおり」でもご覧いただけます。

## ジェネリック医薬品Q&A

### Q どんなメリットがあるの？

A 先発医薬品に比べて開発費用が大幅に抑えられるので、低価格での提供が可能です。先発医薬品と比べて5割程度、中には、それ以上安くなる薬もあります。

### Q 効き目や安全性は大丈夫？

A 先発医薬品と同様にさまざまな基準を守って製造され、厚生労働省が効き目や安全性について審査しています。薬の大きさや味、においが飲みやすく工夫されたもののほか、保存性が向上された製品もあります。

図 国保加入者のジェネリック医薬品使用割合の推移

