

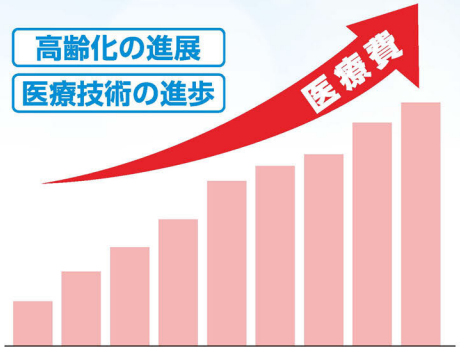
国民皆保険制度を次世代へ

～未来への安心は「医療費適正化」で!～

国民皆保険制度の存続が危ない!



日本には誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度があります。しかし、医療費の増加と生産年齢人口(15～64歳)の減少で、このままでは国民皆保険制度の存続が危ぶまれます。



鍵になるのが「医療費適正化」です。

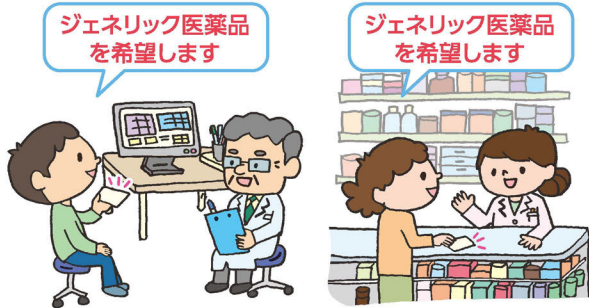
将来、安心して生活をするために、国民皆保険制度を維持することが重要です。そのためには、効率的な医療提供体制の確保とともに、みなさんの健康の維持により、「医療費の適正化」が必要です。



一人ひとりの行動と健康意識が大切です!

ジェネリック医薬品へ切り替えましょう。

ジェネリック医薬品は先発医薬品の約5割程度の価格。先発医薬品と有効成分は同じで、効き目や安全性も同等です。



特定健診を受けましょう。

生活習慣病のリスクを知ることができるチャンス! 健診結果に基づき、特定保健指導も実施されます。



糖尿病に気をつけましょう。

糖尿病が悪化し、人工透析が必要になると年間約500万円の医療費がかかります。

糖尿病専門医からのメッセージ



奈良県立医科大学附属病院
糖尿病センター
赤井 靖宏 副センター長

食べすぎや運動不足など、日頃の生活習慣の乱れなどにより、血糖値が常に高い状態が続くと、体内の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。糖尿病は早期診断・早期治療が重要な病気です。健康診断などで糖尿病の疑いがある場合は、かかりつけ医を受診し、糖尿病の合併症から身を守りましょう。

がん検診を受けましょう。

奈良県民の死亡原因の1位は「がん」。がんは治せる病気になりつつあり、がん検診で早期発見!



奈良県医療保険課 ☎0742-27-8547

～あったかいね、冬の奈良～

お お た て や ま

大立山まつり2020

奈良ちとせ祝ぐ寿ぐまつり

「奈良の魅力」が一度に楽しめる
奈良の冬のイベント、「大立山まつり」。
5回目を迎える今回のみどころをご紹介します。

入場
無料

1月25日 土 11時～19時 (若草山焼き同日開催)
26日 日 11時～18時

所 平城宮跡歴史公園
朱雀門ひろば周辺・朝堂院周辺(奈良市)

絶品グルメ・特産品の販売

地域自慢の品がずらり! 県内の観光PRブースもあります。ほくほく味わう温かいグルメを食べながら、県内を観光する計画を立ててみませんか?



伝統行催事の披露

県内で長く伝えられてきたお祭りや伝統行事も必見。今回は県外の団体も出演します! 色彩鮮やかな大立山や、工夫をこらした立山も注目です。



初開催

世界遺産を走ろう! 平城宮跡リレーマラソン in 大立山まつり

大極殿や朱雀門を眺めながら、世界遺産平城宮跡を走ることができる魅力的なコースです。

参加者
募集中
1/13まで

時 1月26日(日)

所 平城宮跡歴史公園 朝堂院周辺

【募集数・部門】フルマラソンの部(1チーム2~15人)
ハーフマラソンの部(1チーム2~11人)

【参加費】一般 3,500円/人、高校生以下 1,500円/人

【特典】完走証(1枚/チーム)

特産品ブース割引券200円×2枚/人

こども縁日チケット200円分/人

まだまだ奈良の魅力が勢ぞろい!



奈良のお寺の講話や、奈良の歴史・文化体験、こども縁日など、大好評の企画が盛りだくさん! 奈良時代の女帝の「礼服・礼冠」も朱雀門で披露されます。

関 県ならの観光力向上課 ☎0742-27-8974

各種SNS・HPで情報発信中!
リレーマラソン参加申込み
こちらから!



会場に駐車場はありません。

公共交通機関をご利用ください。

近鉄大和西大寺駅・JR奈良駅より

無料シャトルバス運行(15~20分間隔)。



2/1からエントリー開始!

ワールドマスターズゲームズ 2021関西

特集

県民ニュース

奈良を知ろう

暮らしに役立つ

おしらせ



ワールドマスターズゲームズって?



おおむね30歳以上のスポーツ愛好者であれば誰でも参加できる生涯スポーツの国際総合競技大会で、オリンピックの翌年に開催されます。

アジア初開催となる第10回記念大会は、「ワールドマスターズゲームズ2021関西」として、関西各地で59種目もの競技が実施されます。家族、友達、職場の皆さんと一緒にぜひご参加ください。



大会マスコット **スフラ**
~Sport for Life~

県内公式競技紹介

綱引

- 時①2021年5月22日(土)
②2021年5月23日(日)
- 所①香芝市総合体育館
②新庄第一健民運動場(葛城市)
- 1チーム8人で行われます。4分を超える大勝負も!



カヌー(スプリント)

- 時2021年5月21日(金)~24日(月)
- 所津風呂湖カヌー競技場(吉野町)
- 流れのない水面で200m・500m区間の速さを競います。



県内オープン競技

より多くの人に大会に参加してもらうため、公式競技に加えてオープン競技も実施されます。天理市で大きなボールを落とさないようにチームで協力する競技「キンボールスポーツ」が、宇陀市で60歳以上が参加する「還暦野球」が実施されます。



提供:(一社)日本キンボールスポーツ連盟

2021年春 実施予定



エントリーはこちらから(2/1~)

※Team Do Sports Portal に会員登録すると1/6からエントリーできます。

大会公式HP

>>> [@wmg2021.jp/](http://wmg2021.jp/)

Team Do Sports Portal

>>> [@team-do-sports.com/](http://team-do-sports.com/)

ボランティア募集

県内競技会場で活動するボランティアを募集しています! 詳細は下記HPへ。

www.pref.nara.jp/2610.htm

宝くじで大会を応援

「WMG2021関西応援協賛くじ」が3月4日(水)~24日(火)に販売されます。宝くじを買って大会を応援しよう!

県スポーツ振興課 ☎0742-27-9863

生活に「奈良」をプラス!
奈良の最新情報をお届けします!

奈良県公式
スマホアプリ



奈良では今、
どんなイベントや
おでかけスポットが
あるの?

おいしいものを
食べたいけど、
良いところはないかな?

奈良県は
どんな事業に
力を入れて
いるんだろう?

そんな疑問をこのアプリが解決します。

県内のおでかけ、グルメ、健康などの情報や、県・市町村のニュースを毎日配信中。
奈良の今がわかる!ナラプラスで新しい奈良を発見してみませんか?
スマートフォンを持っている人は、ぜひダウンロード!

女性・子育て

子育てについての悩みを解消する記事や、働く女性向けのセミナー情報など、お役立ち情報を配信中!

地域ニュース

県主要プロジェクトの動きや、健康、くらし、防災情報など、奈良のニュースをいち早くお届け!

eブック

「県民だより奈良」や県発行の各種ジャーナルが電子書籍で読める!バックナンバーも読めちゃうお得感♪

おでかけ

おすすめスポットやお祭り、グルメ、メジャーなイベントから地域の小さなイベントまで最新情報盛りだくさん!

アート・カルチャー

奈良の深〜い歴史を学べるセミナーや、社寺での音楽イベントなど文化芸術情報を配信!

県政TV番組動画も配信中!

写真や文字では伝わらない、奈良の奥深い魅力に触れてみてください。



ダウンロード無料

Android版



iOS版



2/7(金)締切

プレゼントキャンペーン

奈良ゆかりの品々を
15名にプレゼント!

ナラプラスをダウンロードして、アンケート画面からご応募ください。

