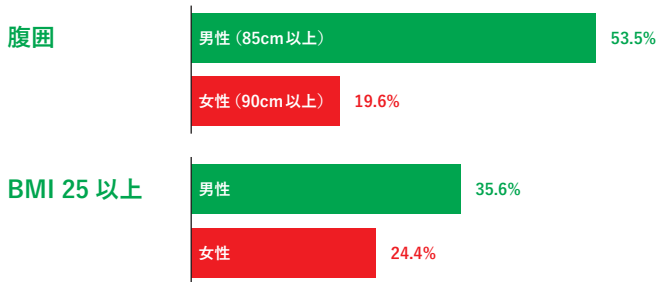


愛荘町の人には太り気味の人が多い

お腹周りは基準値ですか？
肥満の人が2割以上

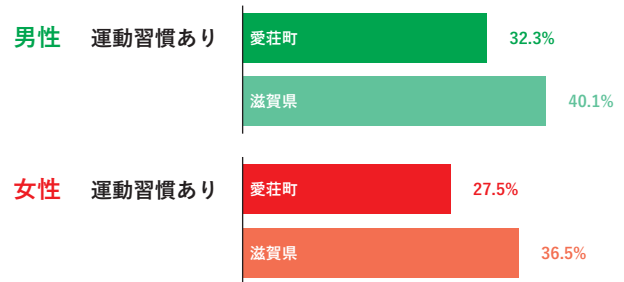
腹囲・BMIの有所見の割合



資料：滋賀県国保連合会作成データ（R4年度）

男性の2人に1人が
お腹周りの基準値をオーバー運動していますか？
運動習慣のない人が6割以上

運動習慣の有無



資料：質問票項目別集計表（TKCA024）（R4年度）

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施

運動不足の人が多いよね



肥満は「糖尿病」「急性心筋梗塞」の危険が高まります！

全国と比較して、急性心筋梗塞で亡くなる人が多くなっています。また、これらの疾患の医療費や疾患の要因となる糖尿病、脂質異常症の医療費も県と比較して高くなっています。

標準化死亡比（EBSMR※）（2011～2020年）

順位	原因	死亡比
1	急性心筋梗塞	135.2
2	くも膜下出血	132.0
3	不慮の事故	119.2
4	老衰	118.7
5	慢性閉塞性肺疾患（COPD）	110.8

順位	原因	死亡比
1	急性心筋梗塞	148.4
2	心不全	133.3
3	胃がん	121.2
4	不慮の事故	112.0
5	くも膜下出血	110.8

※標準化死亡比（SMR）は、全国の値を100として、単年では誤差が大きくなるため、10年間の合計で算出。SMRは小地域の比較や経年的な動向は偶然変動の影響を受け数値が不安定な動きを示すため、観測データ以外にも対象に関する情報を推定に反映させることが可能な「ベイズ推定」を用いてEBSMRを算定して比較。

資料：滋賀県健康づくり支援資料集

被保険者1人当たり医療費（外来）

	H30年度		R1年度		R2年度		R3年度		R4年度	
	愛荘町	県内順位	愛荘町	県内順位	愛荘町	県内順位	愛荘町	県内順位	愛荘町	県内順位
糖尿病	¥16,834	9位	¥16,815	14位	¥17,659	9位	¥18,875	6位	¥19,264	6位
高血圧症	¥11,362	13位	¥10,969	14位	¥10,087	18位	¥9,975	17位	¥9,435	18位
脂質異常症	¥10,490	4位	¥10,848	3位	¥10,076	2位	¥10,184	3位	¥8,944	6位
がん	¥19,023	17位	¥26,411	17位	¥26,961	14位	¥38,577	3位	¥35,220	11位

資料：
focus 疾病統計

毎年の健診で自分の身体をチェックしよう

40 歳から
健診受診を！

愛荘町が特定健康診査（特定健診）を実施しています

愛荘町国民健康保険では、40 歳以上 74 歳以下の方を対象に特定健康診査（以下「特定健診」という。）を実施しています。生活習慣病の早期発見や医療費負担の適正化のため継続的に特定健診を受診することが重要です。



どんな項目を検査するの？特定健診の基本的な検査項目

特定健診では、身体計測、内科診察、血液検査などの項目を検査します。

特定健診における基本的な検査項目

質問票（服薬歴、喫煙歴 等）

身体計測（身長、体重、腹囲、BMI）

血液検査

脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）

血糖（血糖値、HbA1c）

肝機能（GOT、GPT、 γ -GTP）

腎機能（尿酸、血清クレアチニン、e-GFR）

貧血検査

内科診察

血圧測定

尿検査（尿糖、尿たんぱく、尿潜血）

12 誘導心電図（※）

眼底検査（※）

（※）検診結果、受診方法によって
対象者が異なります。

これらの検査項目が
自己負担 0 円で
受診できます！



「特定保健指導」では、専門家が生活習慣を見直すサポートをします

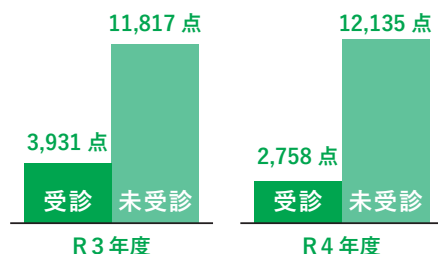
特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣を見直すサポートをします。発症リスクの程度に応じて「動機付け支援」「積極的支援」を行います。

特定健診受診で医療費削減！

特定健診の受診者と未受診者では、生活習慣病にかかる医療費は大きく差があります。

1 人あたりの生活習慣病医療費

資料：KDB 帳票 No.3 地域の健康課題



特定健診の
継続受診で
医療費を
抑えられます！

特定健診を受診する方法は 2 つ！

愛荘町では、集団健診と個別健診を実施しています。
人間ドックの費用助成も実施しています。

集団健診

5 月下旬から 6 月上旬
の指定日に保健セン
ターで実施します。

個別健診

5 月から翌年 1 月の期
間内で受診者が特定
健診実施医療機関に
直接問い合わせ、
個別に実施します。

特定健診受診にプラス！今、できることから始めるちょこっと健康づくり

1 日 1 回
体重計に乗ろう

今より 10 分長く
歩こう

「噛む COME^{かも} + 10^{プラステン}」
1 口プラス 10 回噛もう

野菜から食べよう