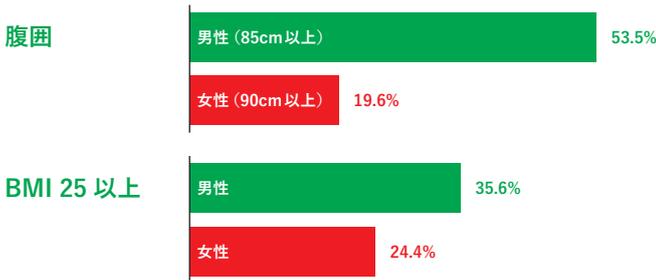


愛荘町の人には太り気味の人が多い

お腹周りは基準値ですか？
肥満の人が2割以上

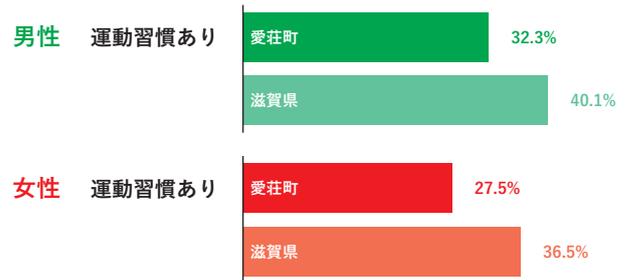
腹囲・BMIの有所見の割合



資料：滋賀県国保連合会作成データ（R4年度）

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

男性の2人に1人が
お腹周りの基準値をオーバー



運動不足の人が多いよね

※健康に関する取り組みについて、詳しくは健康づくりサイトをご覧ください。⇒



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）

愛荘町男性	順位	原因	死亡比	愛荘町女性	順位	原因	死亡比
	1	急性心筋梗塞	135.2		1	急性心筋梗塞	148.4
	2	くも膜下出血	132.0		2	心不全	133.3
	3	不慮の事故	119.2		3	胃がん	121.2
	4	老衰	118.7		4	不慮の事故	112.0
	5	慢性閉塞性肺疾患（COPD）	110.8		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）

疾病	H30年度		R1年度		R2年度		R3年度		R4年度	
	愛荘町	県内順位								
糖尿病	16,834円	9位	16,815円	14位	17,659円	9位	18,875円	6位	19,264円	6位
高血圧症	11,362円	13位	10,969円	14位	10,087円	18位	9,975円	17位	9,435円	18位
脂質異常症	10,490円	4位	10,848円	3位	10,076円	2位	10,184円	3位	8,944円	6位
がん	19,023円	17位	26,411円	17位	26,961円	14位	38,577円	3位	35,220円	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）	内科診察
身体計測（身長、体重、腹囲、BMI）	血圧測定
血液検査	尿検査（尿糖、尿たんぱく、尿潜血）
脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）	12誘導心電図（※）
血糖（血糖値、HbA1c）	眼底検査（※）
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	

これらの検査項目が
自己負担0円で
受診できます！



（※）検診結果、受診方法によって
対象者が異なります。

「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！

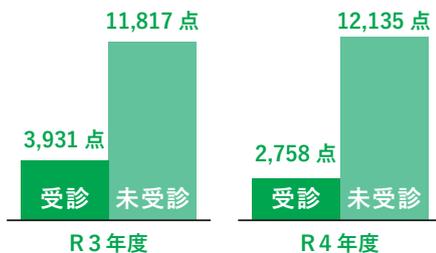
特定健診の受診者と未受診者では、生活習慣病にかかる医療費は大きく差があります。

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。

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！

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。詳しくは健康カレンダーをご覧ください。

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。*

*「国保から健診のご案内」をご覧ください。

特定健診受診にプラス！今、できることから始めるちょっと健康づくり

1日1回
体重計に乗ろう

今より10分長く
歩こう※

「噛むCOME+10」
1口プラス10回噛もう

野菜から食べよう

※BIWA-TEKU（ピワテク）アプリ使用推奨。

【愛荘町国民健康保険】