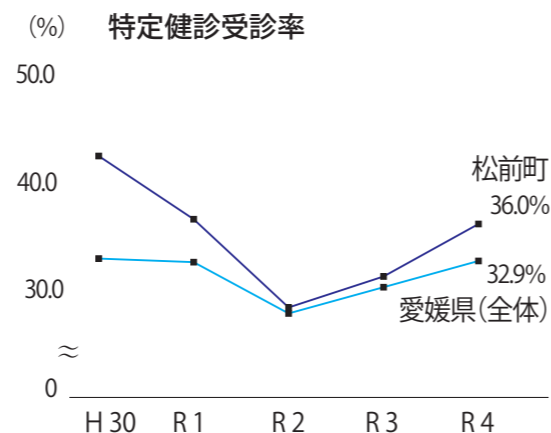


●特定健診で生活習慣病を予防しましょう

特定健診(特定健康診査)は、日本全国の40歳から74歳までの人を対象にした健診で、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、いわゆるメタボ)の早期発見を目的としています。

町の国保加入者の4年度特定健診受診率は36.0%(速報値)で、県全体よりも高い数値ですが、国の掲げる目標値60%にはまだ届きません(右のグラフ)。

特定健診を受診すると、次のような利点があります。自分の健康状態を確認するため、年に一度、特定健診を必ず受診しましょう。



【出典】特定健診結果分析事業報告書(愛媛県国民健康保険団体連合会)

1 病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防する

生活習慣病を予防するためには、早い段階で病気の予兆を見つけ出すことが何よりも大切です。毎年特定健診を受診し、自分の健康状態を確認しておくことで、病気の早期発見ができます。

2 健診後のサポートが充実

特定保健指導該当者(メタボリスクのある人など)を対象に、管理栄養士や保健師が、その人に合った方法で生活習慣の改善を個別にサポートします。費用負担はありませんので、ぜひ利用しましょう。

3 医療費の支出を抑える

生活習慣病を早期発見し、重症化を防ぐことができれば、各家庭の将来的な医療費を抑えることにつながります。また、国民健康保険の医療費の大部分は、加入者が納める国保税や国・県からの負担金で賄われているため、税金の負担増加を抑えることにもつながります。

松前町国保加入者の「外来の被保険者1人当たりの医療費」は、県内で最も高くなっています。相談しやすい「かかりつけ医」を持ち、医療機関を適正に受診しましょう。

【出典】県内市町国保間における医療費格差の可視化業務報告書(愛媛県)

▶特定健診は事前申し込みを

町が行う健診	申し込み方法			電話
	ウェブ	申込書		
		窓口	郵送	
集団健診	○	○	○	○
個別健診	×	○	○	○

※集団健診では、がん検診も同時に受診できます。

【ウェブ予約】右のQRコードから▶



【申込書提出先】

〒791-3192

松前町大字筒井 631 番地 健康課健康増進係

【電話予約】

▶集団健診 健診予約ダイヤル

☎ 0120-489-355 (9時~17時、土・日、祝除く)

▶個別健診 健康課健康増進係 ☎ 985-4118

松前町国民健康保険(国保) 医療費の内訳

国保の医療費の内訳を知ること、加入している皆さんの健康状態が見え、どのような改善が必要か確かめることができます。普段の生活を振り返ってみましょう。

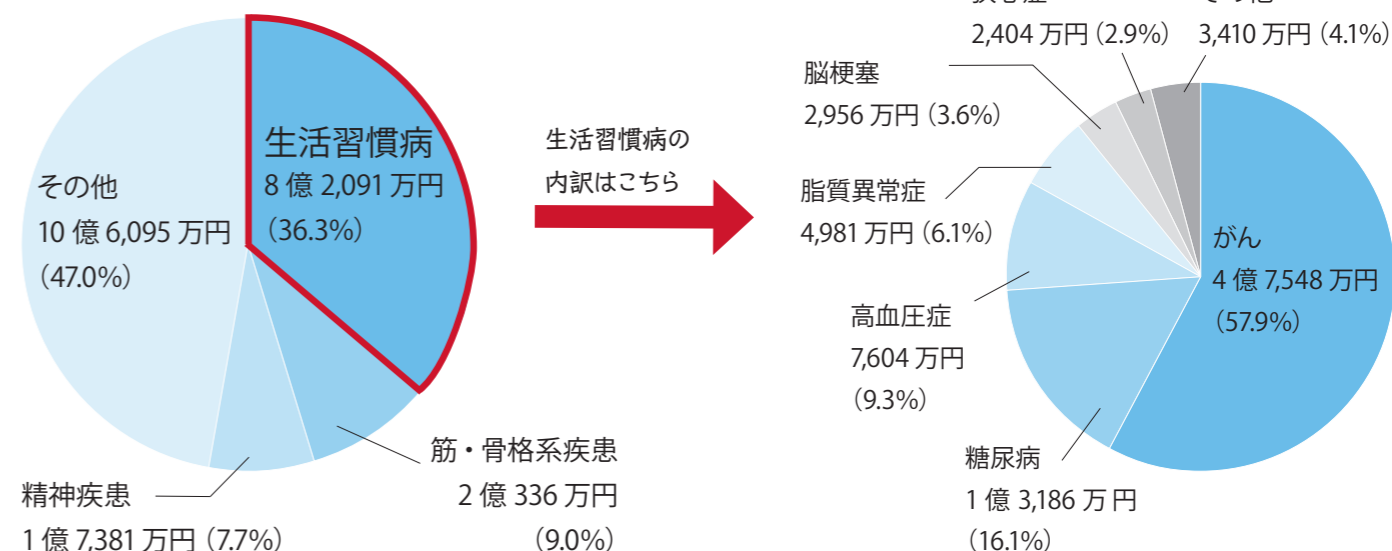
●国保加入者の医療費

国保の加入者数は年々減少していますが、65歳以上の高齢者の加入割合は増加しています。町の医療費総額は、国保加入者の減少に伴い減少傾向にありますが、65歳以上の高齢者の加入割合の増加や医療の高度化により、4年度の国保加入者1人当たりの医療費は近年で最も高くなりました。

●生活習慣病に係る医療費

生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する疾患の総称。偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレスなど、悪い生活習慣を積み重ねることで、発病のリスクが高まるといわれています。

▶疾病別医療費内訳(4年度診療分)



【出典】国民健康保険データベース(KDB)

※1万円未満は切り捨てて表示しているため、合計が一致しない場合があります。

▶問い合わせ

(国保・医療費)

保険課医療保険係 ☎ 985-4107

(特定健診)

健康課健康増進係 ☎ 985-4118

1人当たりの医療費と加入者数の推移(松前町)

	R2年度	R3年度	R4年度
1人当たりの医療費	43万3千円	42万4千円	43万6千円
加入者数	6,438人	6,282人	6,055人

※加入者数は年間平均

【出典】国民健康保険事業状況報告書(事業年報・事業月報)

国保加入者の4年度診療分の医療費22億5,905万円のうち、生活習慣病に係る医療費は8億2,091万円と全体の約36%を占めています(左下のグラフ)。

メタボを解消したい /

脱！メタボ教室

楽しく続けられるエクササイズや体幹トレーニングのほか、個人の食生活に応じたアドバイスなど、減量が成功するようサポートを行います。

▶日時 9月1日、15日、29日、10月13日、27日、11月10日、令和6年2月9日(いずれも金) 19時～20時30分

▶場所 福祉センター2階集会室、松前公園

▶対象者

40～74歳の松前町国民健康保険加入者で、特定健診の結果が次のいずれかに該当する人

①BMI 25以上

※ BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

②腹囲 男性は85cm以上、女性は90cm以上



▶定員 30人(先着順)

▶申込期限 8月28日(月)

▶申し込み方法

健康課健康増進係へ電話で申し込む。

健康的に減量したい /

3カ月ダイエットチャレンジ

フィッタエミフルMASAKIで、専門トレーナーの個別指導を受けながら減量を目指します。

▶対象者

40～74歳の松前町国民健康保険加入者で、特定健診の結果が次のいずれかに該当する人

①BMI 25以上

②腹囲 男性は85cm以上、女性は90cm以上

③体重 20歳の頃より10kg以上増加した人

④運動習慣のない人

⑤健診の結果、「要指導」か「要医療」となった人



▶利用回数 3カ月間で12回まで

▶場所 フィッタエミフルMASAKI

▶実施期間 令和6年3月15日(金)まで

▶申込期限 12月15日(金)

▶申し込み方法

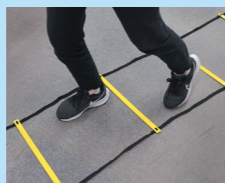
健康課健康増進係へ電話で申し込む。

認知症予防に効果的な運動や食事を学びたい /

脳活トレーニング講座

はしごのような形をした運動用具「ラダー」を使い、全身運動と計算などの認知課題を組み合わせたトレーニングを行います。ストレッチや食事講話もあります。

▶日時 10月3日、24日、11月7日、21日、12月5日、19日(いずれも水) 13時30分～15時30分



▶場所 文化センターふれあい展示室

▶対象者

町内在住の65歳以上の人

▶定員 30人(先着順)

▶申込期限 9月20日(水)

▶申し込み方法 福祉課地域包括支援センター係へ電話で申し込む。

▶申込先・問い合わせ

福祉課地域包括支援センター係
☎985-4205

健康づくりを始めましょう

いつまでも健康でいるために、無理なく楽しく健康づくりをしませんか。現在、町では次の事業の参加者を募集しています。全て無料で参加可能。運動不足を解消したい人や、メタボが気になる人など、この機会に生活習慣を見直してみませんか。

◎申込先・問い合わせ 健康課健康増進係 ☎985-4118

ウォーキング競争で真剣勝負したい /

姉妹都市ウォーキング2カ月累積歩数競争

北海道まつまえ町とウォーキング累積歩数競争を行います。まさき町チャンピオンになった人は、令和6年度まつまえ町「さくらまつり」で開催予定の表彰式に参加できるチャンスも！

▶実施期間 10月1日(水)～11月30日(木)

▶対象者 町内在住の中学生以上(人数制限なし)

※ 中高生は、保護者の同意が必要です。

▶申込期限 9月19日(火)

▶申し込み方法

1参加申込書(役場総合案内、健康課、町ホームページで配布)を窓口へ提出するか、インターネット(右のQRコード)から申し込む。



2歩数計やアプリで毎日の歩数を計測し、2カ月間記録する。

※ 歩数計の貸し出しあり(先着30人)。歩数の集計方法など詳細は、町ホームページ(右のQRコード)を確認を。



◎歩数競争のルール

【①姉妹都市対決 まつまえ町VSまさき町】

年齢カテゴリ別に、歩数の多い人から上位5～15人の2カ月累積歩数を集計し競います。

年齢カテゴリ	エントリー人数(上位)
65歳以上	15人
40～64歳	10人
20～39歳	10人
19歳以下(中学生以上)	5人

【②個人 総合ランキング】

全参加者で歩数を競います。優勝者には、5万円相当のスポーツ(健康)グッズと1万円相当のまつまえ町の特産品をプレゼント。

【③個人 まさきランキング】

まさき町の参加者(②の優勝者を除く)で、①の年齢カテゴリ別に歩数を競います。各年齢カテゴリの優勝者には、4千円相当のまつまえ町の特産品をプレゼント。

自宅でできる簡単なエクササイズを知りたい /

まさきエクササイズ教室

ウォーキング、体幹トレーニングやジョギングに挑戦してみませんか。10月19日は、元オリンピック選手土佐礼子さんの指導を受けられます。

▶日時 9月7日、14日、21日、28日、10月5日、12日、19日、令和6年1月18日(いずれも水) 19時～20時30分

▶場所 福祉センター2階集会室、松前公園

▶対象者 町内在住のおおむね40～64歳

※ 原則、全8回の講座全てに参加できる人

▶定員 30人(先着順)

▶申込期限 8月28日(月)

▶申し込み方法

健康課健康増進係へ電話するか、インターネット(右のQRコード)から申し込む。

