

第37回

宍粟市国民健康保険運営協議会



令和元年5月30日

宍粟市

市民課・税務課・債権管理課・保健福祉課

資 料 目 次

- 平成30年度国民健康保険特別会計決算見込（市民課） P1
- 平成31年度国民健康保険特別会計予算（市民課） P2
- 平成31年度穴粟市国民健康保険事業計画（市民課） P3
- 穴粟市国民健康保険税条例の一部改正について（税務課） P8
- 国民健康保険税 年度別調定・収納状況（債権管理課） P10
- 月別差押等執行状況表（債権管理課） P11
- 平成29・30医療費支払状況（市民課） P12
- 国民健康保険被保険者数等の状況（市民課） P13
- 平成30年度特定健診・がん検診の状況（保健福祉課） P14
- 令和元年度特定健診・がん検診の予定（保健福祉課） P16
- 平成30年度国民健康保険事業実績（市民課） P19
- 健康づくりポイント事業（保健福祉課） 当日資料
- 次期国民健康保険運営委員会委員について（市民課） P20



平成30年度国民健康保険事業特別会計決算見込(H31.4月末現在)

単位:千円

区分			平成29年度	平成30年度			
			決算額(A)	予算現額(B)	決算見込(C)	予算残見込(C)-(B)	
歳入	1	国保税					
		現年分	913,380	862,817	876,200	13,383	
		滞納繰越分	57,751	62,776	59,027	△ 3,749	
		計	971,131	925,593	935,227	9,634	
	2	一部負担金	0	4	0	△ 4	
	3	使用料及び手数料	481	480	447	△ 33	
		(H29)国庫支出金	962,773				
		(H29)療養給費等交付金	75,684				
		(H29)前期高齢者交付金	1,415,953				
	4	県支出金	普通交付金		2,937,304	2,932,275	△ 5,029
			特別交付金(保険者努力支援)		9,583	9,583	0
			特別交付金(特別調整交付金)		29,390	23,810	△ 5,580
			特別交付金(県繰入金)		100,394	110,648	10,254
			特別交付金(特定健診負担金)	275,454	11,428	11,078	△ 350
		計	275,454	3,088,099	3,087,394	△ 705	
		(H29)共同事業交付金	1,162,035				
	5	財産収入	0	1	0	△ 1	
	6	繰入金	一般会計繰入金	341,942	337,839	329,777	△ 8,062
			基金繰入金	0	1	0	△ 1
			計	341,942	337,840	329,777	△ 8,063
7	繰越金	15,029	173,487	173,487	0		
8	諸収入	19,827	4,117	10,964	6,847		
9	国庫支出金		0	231	231		
	歳入合計	5,240,309	4,529,621	4,537,527	7,906		
歳出	1	総務費	89,748	74,380	68,643	△ 5,737	
	2	保険給付費	3,025,402	2,937,304	2,903,256	△ 34,048	
	3	国民健康保険事業費納付金		1,251,751	1,251,748	△ 3	
		(H29)後期高齢者支援金等	523,665				
		(H29)前期高齢者納付金等	1,951				
		(H29)老人保健拠出金	12				
		(H29)介護納付金	200,422				
		(H29)共同事業拠出金	1,148,856				
	4	保健事業費	38,266	39,238	25,881	△ 13,357	
	5	基金積立金	0	111,942	111,942	0	
	6	公債費	0	200	0	△ 200	
	7	諸支出金	38,499	84,806	82,003	△ 2,803	
	8	予備費	0	30,000	0	△ 30,000	
		歳出合計	5,066,821	4,529,621	4,443,473	△ 86,148	
	差引収支額(歳入合計-歳出合計)	173,488	0	94,054	94,054		

平成31年度国民健康保険事業特別会計予算

(単位:千円)

区分		平成30年度 当初予算額 (A)	平成31年度 当初予算額 (B)	当初予算比較 (B)-(A)	備考
歳 入	1 国保税	現年分	862,817	846,529	△ 16,288
		滞納繰越分	62,776	55,476	△ 7,300
		計	925,593	902,005	△ 23,588
	2 一部負担金	4	4	0	
	3 使用料及び手数料	480	480	0	
	4 県支出金	普通交付金	2,937,304	3,053,104	115,800
		特別交付金(保険者努力支援)	14,235	16,055	1,820
		特別交付金(特別調整交付金)	24,738	29,667	4,929
		特別交付金(県繰入金)	100,394	110,485	10,091
		特別交付金(特定健診負担金)	11,428	11,078	△ 350
		計	3,088,099	3,220,389	132,290
	5 財産収入	1	224	223	
	6 繰入金	一般会計繰入金	341,270	338,675	△ 2,595
		基金繰入金	1	49,000	48,999
計		341,271	387,675	46,404	
7 繰越金	2	1	△ 1		
8 諸収入	4,117	4,118	1		
歳入合計		4,359,567	4,514,896	155,329	
歳 出	1 総務費	82,118	74,742	△ 7,376	
	2 保険給付費	2,937,304	3,053,104	115,800	
	3 国民健康保険事業費納付金	1,251,751	1,302,853	51,102	
	4 保健事業費	39,238	33,932	△ 5,306	
	5 基金積立金	1	224	223	
	6 公債費	200	100	△ 100	
	7 諸支出金	18,955	19,941	986	
	8 予備費	30,000	30,000	0	
歳出合計		4,359,567	4,514,896	155,329	

平成 31 年度宍粟市国民健康保険事業計画

平成 31 年 4 月

市民課・保健福祉課

税務課・債権管理課

1. 計画の目的

市町村国民健康保険は、国民皆保険制度の中核として、医療保険制度の基盤的な役割を果たしているが、制度的に低所得者層や高齢者層の加入者が多いため、保険税に対して医療費は高額となる傾向があり、所得は低い水準にあることから、保険者の運営努力だけでは解決できない構造的な課題を抱えている。

このような課題がある中、同一所得・同一保険料という保険制度の理想をめざし、安定的な財政運営や効率的な事業の確保を図るため、平成 30 年度から県が保険者に加わり、市町村とともに国民健康保険事業を運営することとなり、平成 30 年 1 月には兵庫県国民健康保険運営方針が策定された。

本計画は、当運営方針を踏まえ、宍粟市の地域実情に応じた国民健康保険事業運営を行うべく、平成 31 年度における基本方針及び主要事業と主な取り組みについて定める。

2. 基本方針

平成 30 年度からの県広域化を円滑に進めるとともに、宍粟市国民健康保険事業の健全運営に向けて、関係部署との協議、連携のもと、効果的かつ効率的に事業を推進する。

特に今年度は、健康福祉部や関連部署との連携を密にし、被保険者の健康の保持・増進を図るとともに、重症化予防事業に積極的に取り組み、医療費の抑制に努めるものとする。

3. 主要事業

- (1) 適正な資格適用の推進
- (2) 収納率向上対策の推進
- (3) 保険給付の適正化
- (4) 医療費の適正化・保健事業の推進
- (5) 広報啓発事業の推進
- (6) 地域包括ケアシステムの推進

4. 主な取組内容

(1) 適正な資格適用の推進

① 被保険者資格の適正化

ア 国民年金第1号・3号被保険者資格喪失者一覧表を活用し、被用者保険等の資格を取得した人に対して届出の勧奨を行う。また、被用者保険等の被扶養者資格取得の勧奨を行う。

イ 被保険者資格の的確な把握を行うため、未申告者、擬制世帯、単身世帯を対象として調査を行い、資格適用の適正化に努める。

ウ 国民年金受給者情報を活用し、退職者医療制度の要件を満たしている人（被扶養者含む。）に対し、職権適用を行う。

(2) 収納率向上対策の推進

① 収納率の向上

継続的な訪問や電話による納税督促を行うなど、職員の地域担当制により滞納徴収の取組を強化する。国保財政の安定化や被保険者間の負担の公平性を踏まえ、適正な徴収に努め、収納率向上に努める。【目標収納率 94.1%】

② 口座振替・コンビニ納付・クレジット収納の推進

納期内納付推進のため、パンフレットやチラシによる納付啓発を行う。新規加入時に口座振替制度やコンビニ納付、クレジット収納について周知し、利用促進を図る。

また、キャッシュカードを利用したペイジー口座振替制度についても周知啓発し、被保険者にとってより納付しやすい環境を整え、納付啓発を図る。

③ 研修会等への参加と関係機関との連携

収納対策研修会等への参加により徴収事務担当職員のスキルアップを図るとともに、県等関係機関との情報交換等により事例研究等に努める。

④ 納税相談の充実

納税相談や弁明書提出の機会を利用して収納率向上に努める。分納誓約を締結し、納付状況を確認した上で、短期被保険者証を交付する。納付催告や納税相談等一向に応じない場合は、税の公平負担の観点から資格証明書を交付するものとし、交付に際しては、資格担当と徴収担当が連携を密にし、適正な交付に努める。

⑤ 適正な滞納整理の実施

納税意思の見極めを行い、納付が見込まれない場合は、財産調査等を実施し、適正な滞納整理を行う。

(3) 保険給付の適正化

① レセプト点検の充実

医療機関から請求されたレセプトについて、診療内容や資格の点検を実施し、内容に疑義がある場合は、過誤調整や再審査請求を行う。無資格者については、医療機関への返戻や被保険者への返還請求を行うなど、適正な医療費請求に基づく保険者負担に努める。

② 療養費の適正化

医療機関や柔道整復師へのかかり方やお薬手帳の活用等についてのパンフレット等による周知や医療費通知の実施などにより、被保険者の適正受診への意識啓発を行う。

③ 第三者行為求償事務の取組強化

交通事故など第三者による傷病発生が疑われるレセプトについて調査を行い、第三者行為に該当すると判明した場合は、兵庫県国民健康保険団体連合会と連携し、加害者等に対し適正な求償を行う。

④ 高額療養費等の支給の適正な実施

高額療養費及び高額介護合算療養費制度について、広報等により広く周知や啓発をするとともに、支給対象者に対し、申請勧奨通知を行い、制度の適正な実施に努める。

(4) 医療費の適正化・保健事業の推進

① 特定健診・特定保健指導の充実

ア 生活習慣病の発症を予防するため、40歳から74歳までの被保険者を対象として健康診査を実施する。

イ 40歳未満の若年層への受診促進により、生活習慣病の早期発見を目指す。

ウ 特定健康診査の結果、「積極的支援、動機付け支援」に階層化された被保険者を対象として、生活習慣の改善等について指導を行い、生活習慣病予防に努める。

エ 特定健康診査で「要治療」「要精密検査」通知を受けたにもかかわらず、長期にわたり医療機関を受診していない被保険者への早期受診勧奨を行う。

【特定健診実施目標率 42% 特定保健指導実施率 60%】

② 医療費通知による意識啓発

健康に対する認識や適正受診の必要性について理解を得るため、医療費通知を年6回実施する。

③ 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進

ジェネリック医薬品差額通知や啓発ちらし配布などにより、ジェネリック医薬品の啓発を行う

とともに、ジェネリック医薬品希望カードやシールを提供することにより、被保険者がより申出しやすい環境づくりを行う。

また、ジェネリック医薬品の使用実績等を調査し、医療費削減に向けて更に啓発を進める。

【ジェネリック医薬品目標普及率 79%】

④ 重複・頻回受診及び重複服薬の適正化推進

適正受診を推奨し、医療費の適正化を図るため、重複受診や重複服薬等の対象者を抽出・分析し、保健師との連携により、適正受診指導等を実施する。

⑤ 生活習慣病の重症化予防の推進

糖尿病や高血圧症等の重症化予防のため、データヘルス計画に基づき、医療費データ及び特定健診データから抽出した指導対象者に対して保健指導等を実施し、被保険者の生活習慣の改善を促進する。

また、スポーツ推進部署との連携により、特定運動指導や糖尿病等の重症化予防事業等に取り組む。

【データヘルス計画目標保健指導率 70%】

⑥ 歯周疾患（病）健診の実施

歯及び口腔の健康づくりのため、特定健診にあわせた4会場5日間の歯科健診の実施や歯科衛生士による歯科相談実施により、歯周疾患（病）の早期発見、早期治療につなげるとともに、歯の健康への意識啓発を図る。

また、若年層の受診率向上のため、個別健診の実施について検討する。

⑦ がん検診の受診推進

特定健診にあわせてがん検診を実施し、がんの早期発見、早期治療を目指す。節目年齢に無料クーポンを配布し、受診勧奨を行う。

⑧ 被保険者の予防・健康づくり推進

被保険者がより健康や医療に関心を持ち、健康的な生活がおくれるよう、健康づくりにかかる教室等の実施やちらし等による啓発に努める。

⑨ 第3期特定健康診査等実施計画・第2期データヘルス計画の推進

第3期特定健康診査等実施計画・第2期データヘルス計画にもとづき、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施と医療費データ及び特定健診データを用いた効果検証を行う。

(5) 広報啓発事業の推進

① 広報媒体の活用

広報誌やホームページ、しーたん通信、しそチャンネルなどのあらゆる広報媒体を活用し、国民健康保険の資格取得や喪失、国民健康保険税の納付方法や納付時期などについて、周知啓発を行う。

② 効果的広報の実施

年次更新や新規加入時、特定健診会場などでパンフレットを配布・説明するなど、適時の啓発活動により、被保険者の国保制度や医療、健康に関する認識を高める。

(6) 地域包括ケアシステムの推進

医療・介護・保健・福祉などの部局横断的な連携により、地域包括ケアシステムを推進する。

令和元年度 大栗市国民健康保険税条例の一部改正（専決処分）について

国民健康保険法施行令の改正に伴い、課税限度額の引上げと軽減判定所得の見直しを行います。

1 課税限度額の引上げ

保険税負担は負担能力に応じた公平なものである必要がありますが、受益との関連において、被保険者の納税意欲に与える影響や、制度及び事業の円滑な運営を確保する観点から、被保険者の保険税負担に一定の限度額を設けています。

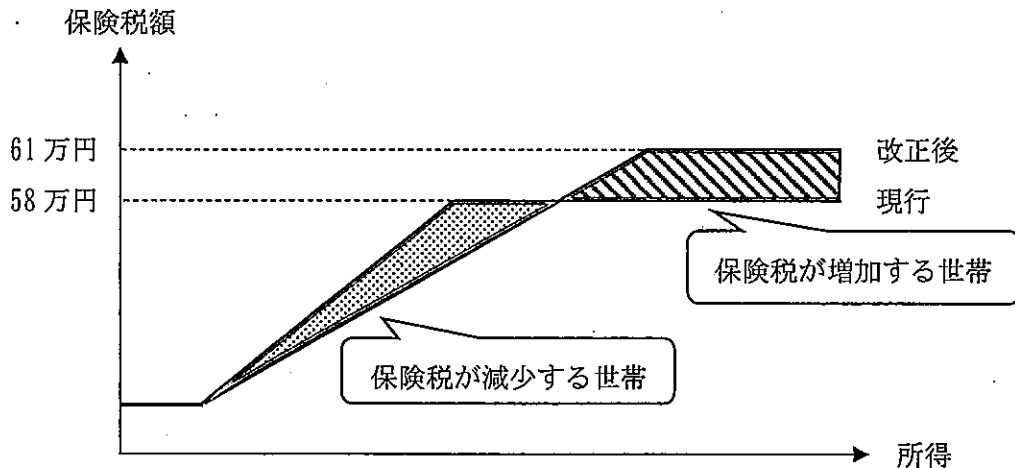
賦課限度額の推移

[単位：円]

年 度	医療給付費分	後期支援金分	介護納付金分	合 計
平成 22 年度	500,000	130,000	100,000	730,000
平成 23 年度	510,000	140,000	120,000	770,000
平成 24 年度	510,000	140,000	120,000	770,000
平成 25 年度	510,000	140,000	120,000	770,000
平成 26 年度	510,000	160,000	140,000	810,000
平成 27 年度	520,000	170,000	160,000	850,000
平成 28 年度	540,000	190,000	160,000	890,000
平成 29 年度	540,000	190,000	160,000	890,000
平成 30 年度	580,000	190,000	160,000	930,000
令和元年度	610,000	190,000	160,000	960,000

平成 30 年度に 4 万円引き上げられたところではありますが、保険税負担の公平性の確保及び中低所得層の保険税負担の軽減を図る観点から、令和元年度においても 3 万円引き上げる改正を行います。

課税限度額の改正イメージ



2 軽減判定所得の見直し

保険税は応能割（所得割・資産割）と応益割（被保険者数・世帯）により賦課されており、所得が少ない被保険者を救済するため、世帯の所得が一定額以下の場合、応益割の部分の保険料について7・5・2割の軽減を行っています。

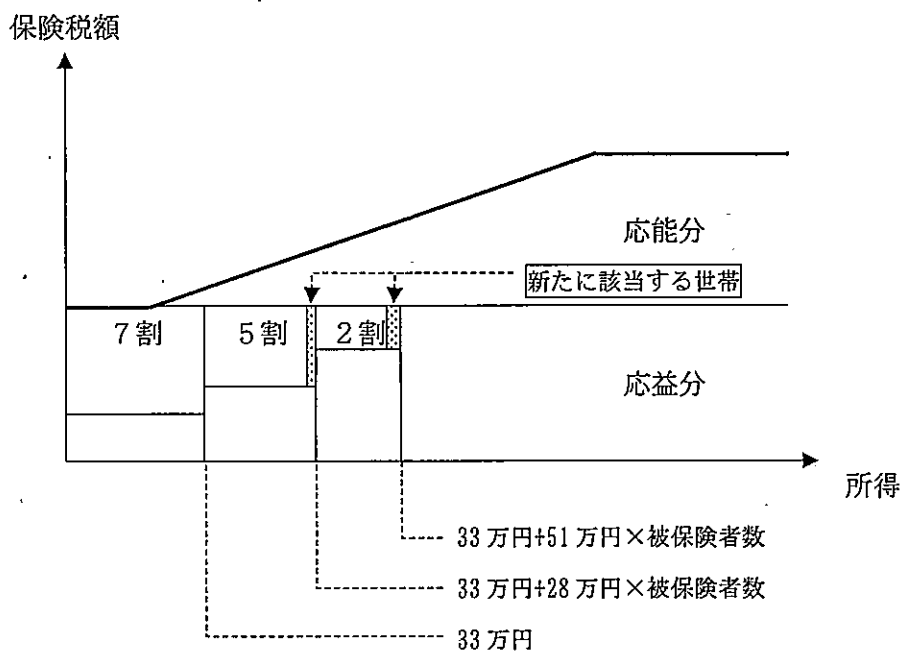
軽減世帯の所得基準額の推移

[単位：円]

年 度	7割軽減基準	5割軽減基準 (世帯員1人当たり)	2割軽減基準 (世帯主及び 世帯員1人当たり)
平成22年度	330,000	245,000	350,000
平成23年度	330,000	245,000	350,000
平成24年度	330,000	245,000	350,000
平成25年度	330,000	245,000	350,000
平成26年度	330,000	245,000	450,000
平成27年度	330,000	260,000	470,000
平成28年度	330,000	265,000	480,000
平成29年度	330,000	270,000	490,000
平成30年度	330,000	275,000	500,000
令和元年度	330,000	280,000	510,000

低所得者に対する軽減措置については、平成26年度から連続で拡充されておりますが、令和元年度においても、経済動向等を踏まえ、5・2割の軽減判定所得について改正を行います。

軽減判定所得の改正イメージ



(債権管理課)

国民健康保険税 年度別調定・収納状況

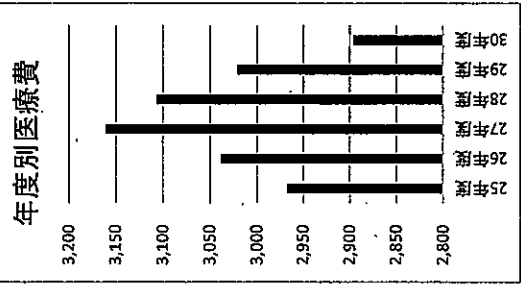
(単位:円)

区分	当該年度分				滞納繰越分				合計			
	調定額	収納額	未収額	収納率	調定額	収納額	未収額	収納率	調定額	収納額	未収額	収納率
平成17年度	1,227,398,729	1,160,138,933	67,259,796	94.5%	209,278,721	51,610,297	157,668,424	24.7%	1,436,677,450	1,211,749,230	224,928,220	84.3%
平成18年度	1,424,345,400	1,332,053,362	92,292,038	93.5%	220,038,407	45,057,827	174,980,580	20.5%	1,644,383,807	1,377,111,189	267,272,618	83.7%
平成19年度	1,434,693,200	1,338,555,377	96,137,823	93.3%	264,597,326	55,944,392	208,652,934	21.1%	1,699,290,526	1,394,499,769	304,790,757	82.1%
平成20年度	1,230,452,200	1,124,822,446	105,629,754	91.4%	264,605,904	58,438,899	206,167,005	22.1%	1,495,058,104	1,183,261,345	311,796,759	79.1%
平成21年度	1,201,435,300	1,094,038,026	107,397,274	91.1%	289,770,553	61,410,483	228,360,070	21.2%	1,491,205,853	1,155,448,509	335,757,344	77.5%
平成22年度	1,151,502,400	1,049,070,849	102,431,551	91.1%	319,957,529	63,673,729	256,283,800	19.9%	1,471,459,929	1,112,744,578	358,715,351	75.6%
平成23年度	1,137,124,042	1,043,723,484	93,400,558	91.8%	344,173,710	66,961,679	277,212,031	19.5%	1,481,297,752	1,110,685,163	370,612,589	75.0%
平成24年度	1,109,075,100	1,021,376,716	87,698,384	92.1%	359,239,041	78,991,193	280,247,848	22.0%	1,468,314,141	1,100,367,909	367,946,232	74.9%
平成25年度	1,099,877,600	1,019,266,103	80,611,497	92.7%	356,302,391	84,457,393	271,844,998	23.7%	1,456,179,991	1,103,723,496	352,456,495	75.8%
平成26年度	1,073,026,300	1,006,631,591	66,394,709	93.8%	340,617,653	85,920,143	254,697,510	25.2%	1,413,643,953	1,092,551,734	321,092,219	77.3%
平成27年度	1,026,490,600	960,735,796	65,754,804	93.6%	308,751,863	67,832,862	240,919,001	22.0%	1,335,242,463	1,028,568,658	306,673,805	77.0%
平成28年度	1,025,589,400	958,324,789	67,264,611	93.4%	296,179,666	60,168,229	236,011,437	20.3%	1,321,769,066	1,018,493,018	303,276,048	77.1%
平成29年度	976,890,000	913,380,115	63,509,885	93.5%	280,065,104	57,751,299	222,313,815	20.6%	1,256,955,104	971,131,404	285,823,700	77.3%
平成30年度 (見込分)	930,543,150	876,200,000	54,343,150	94.2%	275,970,831	59,026,596	216,944,235	21.4%	1,206,513,981	935,226,596	271,287,385	77.5%

平成29年度 医療費支払状況

(単位:円)

月	一般被保険者					退職被保険者					合計	累計
	療養給付費	療養費	高額療養費	出産育児一時金	葬祭費	小計	療養給付費	療養費	高額療養費	小計		
4月	188,945,980	1,986,633	32,457,951	1,439,990	300,000	225,130,554	4,766,309	47,694	920,797	5,734,800	230,865,354	230,865,354
5月	266,272,142	2,200,557	38,024,455	840,000	100,000	307,437,154	3,568,512	137,628	677,431	4,383,571	311,820,725	542,686,079
6月	161,225,128	1,789,378	27,242,972	840,000	150,000	191,247,478	4,374,098	50,944	562,467	4,987,509	196,234,987	738,921,066
7月	197,728,649	1,738,286	27,591,416	420,000	350,000	227,828,351	4,153,629	45,275	885,810	5,084,714	232,913,065	971,834,131
8月	238,312,651	1,779,537	31,106,480	420,000	50,000	271,688,668	3,788,208	43,515	482,966	4,314,689	275,983,357	1,247,817,488
9月	196,536,589	1,913,453	33,812,570	0	300,000	232,562,612	3,452,790	64,326	235,010	3,752,126	236,314,738	1,484,132,226
10月	225,232,802	1,940,581	30,044,756	420,000	200,000	257,838,139	4,089,753	52,595	774,272	4,916,620	262,754,759	1,746,886,985
11月	207,499,862	2,015,305	29,471,420	420,000	350,000	239,756,587	1,698,464	41,249	433,569	2,173,282	241,929,869	1,988,816,854
12月	223,311,111	1,964,117	31,521,949	1,093,010	500,000	258,390,187	4,609,891	33,074	581,534	5,224,499	263,614,686	2,252,431,540
1月	234,621,516	1,823,504	33,797,773	586,990	450,000	271,279,783	3,480,506	48,004	631,286	4,159,796	275,439,579	2,527,871,119
2月	225,228,885	1,449,871	33,147,772	1,252,450	400,000	261,478,978	3,165,863	28,516	678,116	3,872,495	265,351,473	2,793,222,592
3月	191,797,806	1,071,718	30,205,754	25,960	650,000	223,751,238	2,985,988	24,906	385,949	3,396,843	227,148,081	3,020,370,673
合計	2,566,713,121	21,672,940	378,425,268	7,758,400	3,800,000	2,968,369,729	44,134,011	617,726	7,249,207	52,000,944	3,020,370,673	



(単位:円)

月	一般被保険者					退職被保険者					合計	累計
	療養給付費	療養費	高額療養費	出産育児一時金	葬祭費	小計	療養給付費	療養費	高額療養費	小計		
4月	207,594,768	1,557,279	28,274,288	752,920	400,000	238,579,255	3,939,910	20,409	958,034	4,918,353	243,497,608	274,031,905
5月	199,933,358	1,813,470	27,129,407	395,700	350,000	229,621,935	2,447,389	17,106	318,623	2,783,118	232,405,053	506,436,958
6月	197,865,651	1,590,145	26,603,980	951,380	50,000	227,061,156	1,793,814	4,375	214,339	2,012,528	229,073,684	735,510,642
7月	213,610,853	2,105,666	32,082,969	545,420	200,000	248,544,908	1,273,587	1,134	91,028	1,365,749	249,910,657	985,421,299
8月	212,246,604	1,809,524	29,281,154	1,290,630	100,000	244,729,912	1,455,384	0	246,464	1,701,848	246,431,760	1,231,853,059
9月	227,477,709	1,686,030	33,821,583	840,000	200,000	264,025,322	1,676,559	2,240	385,103	2,063,902	266,089,224	1,497,942,283
10月	188,418,312	1,589,703	27,013,208	420,000	200,000	217,641,223	938,679	4,550	131,303	1,074,532	218,715,755	1,716,659,038
11月	212,357,690	1,775,147	28,573,733	1,260,000	0	243,966,570	1,064,966	22,668	90,761	1,178,395	245,144,965	1,961,803,003
12月	208,883,138	2,416,229	30,556,483	840,000	200,000	242,895,850	1,131,725	2,282	92,483	1,226,490	244,122,340	2,205,925,343
1月	204,483,058	1,580,732	27,793,213	420,000	200,000	234,477,003	1,457,615	1,708	235,487	1,694,810	236,171,813	2,442,097,156
2月	417,198,488	1,424,738	31,418,663	1,260,000	250,000	451,551,889	1,932,665	4,918	353,462	2,291,045	453,842,934	2,895,940,090
3月	2,490,071,629	20,596,348	350,091,303	9,790,090	2,450,000	2,872,999,370	19,112,293	105,593	3,722,834	22,940,720	2,895,940,090	
合計	2,490,071,629	20,596,348	350,091,303	9,790,090	2,450,000	2,872,999,370	19,112,293	105,593	3,722,834	22,940,720	2,895,940,090	

国民健康保険加入被保険者数等の状況

年齢	平成28年度			平成29年度			平成30年度			令和元年度(H31.4月末)		
	一般	退職	合計	一般	退職	合計	一般	退職	合計	一般	退職	合計
0~4	186	0	186	148	0	148	149	0	149	151	0	151
5~9	248	0	248	242	0	242	236	0	236	220	0	220
10~14	265	0	265	252	0	252	247	0	247	245	0	245
15~19	349	2	351	304	0	304	297	0	297	255	0	255
20~24	234	3	237	225	0	225	229	0	229	215	0	215
25~29	216	1	217	205	1	206	203	1	204	193	0	193
30~34	325	4	329	295	1	296	296	1	297	280	0	280
35~39	356	3	359	343	3	346	348	3	351	321	1	322
40~44	452	0	452	429	0	429	424	0	424	399	0	399
45~49	481	0	481	470	0	470	466	0	466	469	0	469
50~54	463	1	464	432	0	432	428	0	428	440	0	440
55~59	635	6	641	589	2	591	606	2	608	561	0	561
60~64	1,020	218	1,238	984	99	1,083	1,038	88	1,126	1,001	15	1,016
65~69	2,454	0	2,454	2,344	0	2,344	2,356	0	2,356	2,165	0	2,165
70~74	1,800	0	1,800	1,903	0	1,903	1,919	0	1,919	2,127	0	2,127
計	9,484	238	9,722	9,165	106	9,271	9,242	95	9,337	9,042	16	9,058
世帯数			5,488			5,344			5,387			5,277

人口	国保人口	加入率	人口	国保人口	加入率	人口	国保人口	加入率	人口	国保人口	加入率
39,050	9,722	24.89%	38,316	9,271	24.19%	38,273	9,337	24.39%	37,652	9,058	24.06%

平成30年度宍粟市特定健診・がん検診の状況

平成30年度の宍粟市特定健診・がん検診を市内5か所で26日間実施し、総受診者数6,174名で、平成29年度より314名減少した。受診者の減少の一因として、平成30年7月豪雨災害と警報発令により2日間日程が急遽延期となったことが大きく影響したと思われる。

①平成30年度 特定健診・がん検診実績

(人)

健診日	健診会場	総受診数	特定	肺がん	胃がん	大腸	前立	肝炎	胃の健康度
6月12日	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	202	179	168	59	135	39	11	3
6月13日	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	213	198	183	47	143	48	13	4
6月14日	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	191	169	160	27	124	46	11	3
6月15日	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	178	168	147	32	96	35	9	0
29年度千種合計		784	714	658	165	498	168	24	10
29年度千種合計		875	788	735	200	525	174	23	20
8月1日	メイプル福祉センター	234	217	193	44	150	47	7	5
8月2日	メイプル福祉センター	249	225	209	55	146	52	16	3
8月3日	メイプル福祉センター	241	223	205	41	148	46	6	3
29年度波賀合計		724	665	607	140	444	145	29	11
29年度波賀合計		786	718	662	141	462	184	35	18
8月20日	一宮保健福祉センター	247	232	213	46	140	32	8	4
8月21日	一宮保健福祉センター	236	223	207	38	123	50	4	3
8月22日	一宮保健福祉センター	182	166	162	36	116	50	2	0
8月23日	一宮保健福祉センター	224	205	193	36	143	49	9	3
9月19日	一宮保健福祉センター	254	139	140	29	91	39	6	2
9月3日	センター三方	254	239	215	47	150	58	3	2
10月15日	センター三方	183	176	162	28	98	45	6	3
29年度一宮合計		1,580	1,380	1,292	260	861	323	38	17
29年度一宮合計		1,640	1,539	1,433	311	920	332	43	52
9月12日	山崎文化会館	226	217	187	51	137	47	10	2
9月13日	山崎文化会館	280	243	231	54	186	48	15	6
9月26日	山崎文化会館	288	262	254	80	184	65	18	4
9月27日	山崎文化会館	249	227	213	57	176	61	5	5
9月28日	山崎文化会館	263	233	215	56	173	55	16	6
10月23日	山崎文化会館	292	266	245	61	201	71	16	6
10月24日	山崎文化会館	266	246	232	41	171	58	9	6
10月25日	山崎文化会館	238	215	198	43	156	37	6	0
10月26日	山崎文化会館	280	253	241	65	179	63	12	7
11月8日	山崎文化会館	315	286	264	60	183	58	17	5
11月9日	山崎文化会館	240	221	204	63	145	54	6	9
12月7日	山崎文化会館(追加日)	149	126	114	40	83	24	9	2
29年度山崎合計		3,086	2,795	2,598	671	1,974	641	139	58
29年度山崎合計		3,187	2,869	2,671	678	2,012	662	133	97
30年度 宍粟市 合計		6,174	5,554	5,155	1,236	3,777	1,277	250	96
29年度宍粟市合計		6,488	5,914	5,501	1,330	3,919	1,352	234	187

②特定健診受診者数(受診当日の区分)

(人)

	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
宍粟市国保(40~74歳)	3,201	3,179	3,218	3,223	3,295	3,194	3,082	2,855
39歳以下等	539	478	464	465	420	376	379	309
後期高齢医療(75歳以上)	1,372	1,351	1,420	1,410	1,409	1,450	1,459	1,422
社保被扶養者等	890	928	929	1,017	1,053	1,024	994	968
受診者合計	6,002	5,936	6,031	6,115	6,177	6,044	5,914	5,554

③ 宍粟市国保特定健診受診数・率

受診者のうち、年間を通して宍粟市国保の加入者の受診率（国への報告数値）は約4割で県平均を上回っている。

	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
対象者数（人）	7,783	7,758	7,994	7,544	7,365	7,169	6,871	6,883
受診者数（人）	2,983	2,991	3,136	3,002	3,058	2,988	2,878	2,855
受診率	38.3%	38.6%	39.2%	39.8%	41.5%	41.7%	41.9%	41.5%
県国保平均受診率	31.6%	32.5%	32.8%	33.8%	34.6%	34.6%	35.4%	

資料：29年度までは特定健診法定報告 30年度は暫定数値

④ がん検診

特定健診がん検診会場で実施したがん検診、別会場で実施した乳がん検診と子宮頸がん検診を合わせると受診者延べ人数は14,239名となっている。その中で毎年20～30名程度のがんが発見されている。

		平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
肺がん	総受診者数	5,699	5,628	5,721	5,779	5,824	5,675	5,501	5,155
	がん発見数	5	4	4	1	0	1	1	0
胃がん	総受診者数	1,973	1,771	1,824	1,766	1,735	1,488	1,330	1,236
	がん発見数	5	6	1	2	1	2	1	2
大腸がん	総受診者数	3,699	3,624	3,856	3,919	4,087	3,992	3,919	3,777
	がん発見数	7	4	6	6	9	9	7	3
肝炎ウイルス検査	総受診者数	131	110	145	786	546	308	234	250
	陽性者	1	1	1	3	1	0	0	2
前立腺がん	総受診者数	1,348	1,377	1,358	1,413	1,467	1,418	1,352	1,287
	がん発見数	14	11	10	11	14	7	6	5
胃の健康度検査	総受診者数						426	187	96
	がん発見数						0	0	0
乳がん	総受診者数	1,751	1,777	1,842	1,326	1,654	1,515	1,033	1,156
	がん発見数	5	3	3	3	2	6	3	5
子宮頸がん	総受診者数	2,332	2,232	2,067	1,415	1,570	1,440	1,501	1,282
	がん発見数	1	0	2	2	0	3	0	0
合計	総受診者数	16,933	16,519	16,813	16,404	16,883	16,262	15,057	14,239
	がん発見数	37	28	26	25	26	28	18	15

※受診者数：受診者総数（年齢規定等のある国県報告数値と異なる）
 ※がん発見数：国県報告後に結果がわかる場合があり、国県報告数値と異なる場合あり
 ※平成29年度、30年度がん受診者数とがん発見数は、31年3月末把握分を計上
 ※合計：がん発見数には、がん疑い、肝炎ウイルス検査陽性者含まない数
 ※乳がん検診に40歳未満の視触診のみも含む

⑤ 成人歯科健診

平成29年度より特定健診時に、歯科医師会の協力を得て、歯科医師による、問診、歯科健診、歯周病チェック、嚥下チェック、歯科指導等を行っている。

	平成29年度	平成30年度
受診者数（人）	138	109

2019年度「特定健診・がん検診」のご案内

特定健診について

特定健診は、加入している医療保険者が健診の実施主体になり、40歳から74歳までのすべての人及び後期高齢者の人が受けることになっています。

- 特定健診の対象者及び受診料

① 受けられる人

宍粟市国民健康保険(国保)に加入している人・・・【受診料：1,000円】

(※39歳以下の方も受診可)

★今年度40歳に達する方は無料

★今年度45歳・50歳・55歳・60歳の方は、500円

(詳しい生年月日は裏面をご覧ください)

「後期高齢者医療保険」に加入している人・・・【受診料：無料】

② 条件を満たせば受けられる

宍粟市国民健康保険、後期高齢者医療保険以外で医療保険の「被扶養者(家族)」で、なおかつ

- { 40歳～74歳で「受診券」のある人・・・【受診料：受診券記載金額】
- { 39歳以下・・・【受診料：1,000円】

39歳以下の医療保険の「本人」で勤め先で健診が実施されない場合・・・【受診料：1,000円】

※条件の年齢は、2020年3月31日時点の年齢です。

※40～74歳の「被扶養者」の方は健診当日までに医療保険者より「受診券」の発行を受けてください

③ 受けられない人

医療保険の「本人」又は「組合員」の人(上記○と△以外の人)

※ただし、受診券をお持ちの方は受けられる場合がありますので、事前にお問い合わせください

- 特定健診の検査項目

<基本健診>

○問診 ○身長・体重 ○腹囲(76歳以上は測定なし) ○血液検査 ○尿検査 ○血圧測定 ○診察

※詳細健診・・・貧血検査・クレアチニン検査・心電図・眼底検査

(心電図・眼底検査は39歳以下の方は受診できません。治療中の方もお断りする場合があります。)

※詳細健診の対象者は、国が定めた基準に該当する人です。非該当の人は希望で受けられますが、被扶養者(家族)の人は、別途健診料が必要です。

特定健診・がん検診の受診調査、申込み方法等について

◎ 別添受診の調査・申込書に必要事項を記入のうえ、返信用封筒に入れ6月14日(金)までに郵便ポストに投函いただくか、直接、保健福祉課またはお近くの保健福祉センターにお届けください。

◎ 受けられない方も「受けられない理由番号」を記入し、調査にご協力ください。

◎ 対象自治会の日程で都合が悪い場合は、「健診希望日」の欄に

第二希望までご記入ください。

◎ 送迎バスの利用をご希望の方は「バス希望欄」に○印をご記入

ください。なお、送迎バスは、希望状況に応じて対象自治会のみ

運行します。



『日時指定制』になっています。

がん検診について

- がん検診の対象者及び受診料金

がん検診は、医療保険に関わらず、宍粟市民の人は次のとおり受けることができます。

検診区分	対象者	受診料	検診内容及び注意事項
肺がん検診	20歳以上	無料	胸部レントゲン間接撮影結核検診を兼ねていますので受診しなさい。 ※喀痰検査は当日申込みください。
胃がん検診	原則40歳以上～80歳未満	2,000円	バリウムを飲んでX線造影検査をします。 ※80歳以上の人、むせやすい人、便秘をしやすい人は、医療機関での検査をお勧めします。
大腸がん検診	原則40歳以上	600円 (無料クーポン(対象は裏面をご覧ください))	便潜血反応検査(2日法) ※申込みされた人に容器を配布します。当日健診会場に持参してください。
前立腺がん検診	50歳以上の男性	800円	血液検査 ※現在治療中の人は対象外です。
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今まで受けなかった人	無料	血液検査(※過去に受けたことがある人、現在治療中の人は対象外です。)
胃の健康度検査 (ヘリコバクター・ピロリ抗体検査と「ペプシノゲン」検査)	30～50歳で受けたことがない人 ※ピロリ菌除菌中・除菌後の方、自覚症状がある方、治療中の方、胃の酸分泌抑制剤を服用中の方、胃の切除術を受けたことがある方、腎不全の方は対象外	1,000円	血液検査(胃がん検診の代用にはなりません) ※ヘリコバクター・ピロリ抗体検査が陽性の方は、胃がんのリスクが高くなります。 ※ペプシノゲン検査は胃の萎縮度を調べます。萎縮が進むと胃がんになりやすいと言われています。
歯科相談	希望者	無料	歯科衛生士による歯科相談・指導 歯科医師による歯科健診
歯科医師による歯科健診	原則40歳以上	無料	(健診日が決まっております。希望される場合は、その日を受診希望日にご覧ください。)

★乳がん検診・子宮頸がん検診の日程等については、広報等でお知らせします。

健診を申し込まれた人には、健診日の2～3週間前までに健診セットを郵送します。

特定健診・がん検診の日程表は裏面です。



お問合せ先

保健福祉課

一宮保健福祉センター 電話 62-1000

梅田保健福祉センター 電話 72-2100

エーガイヤちくさ 電話 75-8800

電話 76-8600

2019年度特定健診・がん検診日程表 ◆時間は午前中

<お願い>

- ◎『日時指定制』のため、あらかじめ指定させていただいた日時・会場を受診していただくこととしております。なお、後日郵送する受診票に受診日時、会場を記載していただきますので、ご確認いただき、都合が悪い場合はお問い合わせ先までご連絡ください。
- ◎ 送迎バスは○印のある日の口で開んである自治会のみ運行し、時間表は受診票に同封します。送迎の希望の有無により、運行なしに変更となる自治会が出ることもあります。

日 程	対象自治会	送迎バス	歯科健診	会 場
6月26日(水)	河内・西河内・奥西山・黒土・中島	○	△	
6月27日(木)	室 岩野辺2・河呂・藤巣	○	○	保健福祉センター エーガイヤちくさ
6月28日(金)	千草・岩野辺1・西山・七野・下河野	○	△	
8月 1日(木)	安賀・道谷・戸倉・鹿伏・引原・音水・日ノ原 皆木・有賀・谷	○	○	
8月 2日(金)	水谷・上野・芥木	○	△	メイプル福祉 センター
8月 5日(月)	原・原有賀・野尻・飯見・日見谷・今市・小野	○	△	
8月20日(火)	間賀 下野田・土野田・能倉・福田・山田・中俣・本谷	○	△	
8月21日(水)	中安積・三林・杉田・東市場・伊和	△	△	一宮保健福祉 センター (やすらぎ)
8月22日(木)	曲里・嵯峨山・安黒・福中・福知	○	○	
8月23日(金)	西安積・須行名・嶋田・生栖・染里・西深・深河谷	○	△	

【伊賀市国民健康保険加入者で特定健診受診料が無料の方】

- 昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ
- 昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ
- 昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれ
- 昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ
- 昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ

【伊賀市国民健康保険加入者で特定健診受診料が半額(500円)の方】

- 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ
- 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ
- 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ
- 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ

【太陽がん検診の無料クーポン対象の方】

- ★5月頃に「無料クーポン券」を郵送予定です。
- 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ
- 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ
- 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ
- 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ

定期的に健診を受けて、自分の身体の子エックをしまじょう!



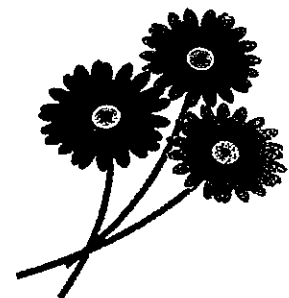
日 程	対象自治会	送迎バス	歯科健診	会 場
9月 3日(火)	三方町・西公文・河原田・福野	△	△	
9月 4日(水)	上野田・百千家満・草木・千町・黒原・井内・横山・倉床 森添・東公文	○	△	センター三方
9月11日(水)	梯・五十波・さつき台・田井・与位・清野・杉ヶ瀬・木ノ谷 伊沢町・出水町・富士野町	○	△	
9月12日(木)	生谷・下町・宇野・片山・東下野・中野・上ノ下・上ノ上 茶町・山田・中広瀬	○	○	
9月13日(金)	千本屋・下広瀬・春安・金谷・上比地・中比地	○	△	
9月18日(水)	御名・下比地・川戸・宇原・下宇原	○	△	
9月20日(金)	野・船元・中井・鶴木・須賀沢・出石・高所・三津 東鹿沢・中鹿沢・本鹿沢	○	△	山崎文化会館
10月8日(火)	山田町・福原町・北魚町・寺町・紺屋町・大歳町・ 西鹿沢・段	△	△	
10月9日(水)	葛根・土方・塙山・大沢・木谷・市場 西町・濁ノ町・加生	○	△	
10月10日(木)	中・中さつき・三谷・中山・神谷・矢原・岸田・野々上 今宿	○	○	
11月 6日(水)	旭町・上寺・横須・東横須・庄能北・庄能南・下牧谷・ 上牧谷・大谷・小茅野	○	△	
11月 7日(木)	元山崎・門前・高下・青木・塩田	○	△	

※12月6日(金)に予備の健診(山崎文化会館)を予定しております。

あなたのために 特定健診・がん検診
大切な人のために 受けましょう

平成30年度国民健康保険事業実績

	実績	30年度事業計画		備考
		目標	関係項目	
国保税収納率	93.84%	93%	(2)①	H31.4末現在
ペイジー口座振替件数	130件	-	(2)②	
レセプト点検件数	143,788件	-	(3)①	
資格過誤調整件数	35件 245,072円	-		
第三者行為調整件数	10件 5,214,453円	-	(3)③	
特定健診実施状況	5会場 26日間 6,174人受診	-	(4)①	
特定健診受診率	41.5%	40%		実績値は法定報告確定 前の見込率
特定保健指導実施率	72%	60%		実績値は法定報告確定 前の見込率
医療費通知	6回 のべ26,149世帯	-	(4)②	
ジェネリック医薬品差額通知	4回 936人	-	(4)③	
ジェネリック医薬品数量シェア率	78%	74%		
重複受診、多剤服薬等対象者への医療 費適正化通知対象者	17人	-	(4)④	
上記通知者のうち保健指導対象者	3人	-		
データヘルス計画保健指導率	48%	70%	(4)⑤⑨	
歯科健診実施状況	4会場 5日間 109人受診	-	(4)⑥	



【現在】 宍粟市国民健康保険運営協議会委員(H29.8.1～H31.7.31) 任期:2年

区分	所属	氏名	備考
被保険者代表 4名		助光 ゆかり	山崎町
		栗山 洋子	一宮町
		中原 三千男	波賀町
		田中 金子	千種町
保険医・ 保険薬剤師代表 4名	宍粟市医師会	山田 博史	医師会
	宍粟市医師会	山岸 洋之	医師会
	宍粟市歯科医師会	尾下 修	歯科医師会
	宍粟市薬剤師会	縣 俊孝	薬剤師会
公益代表 4名	山崎町連合自治会	山根 義廣	連合自治会選任
	一宮町連合自治会	梶浦 廣人	連合自治会選任
	波賀町連合自治会	岡田 範夫	連合自治会選任
	千種町連合自治会	春名 秀昭	連合自治会選任 H30.4.18～前任者と交替

【案】 宍粟市国民健康保険運営協議会委員(2019.8.1～2022.7.31) 任期:3年

区分	所属	氏名	備考
被保険者代表 4名			公募
保険医・ 保険薬剤師代表 4名	宍粟市医師会		
	宍粟市医師会		
	宍粟市歯科医師会		
	宍粟市薬剤師会		
公益代表 4名	宍粟市連合自治会		
	宍粟市連合自治会		
	宍粟市社会福祉協議会		
	宍粟市民生委員児童委員協議会連合会		

宍粟市国民健康保険運営協議会委員募集要項

1. 内容

宍粟市では宍粟市国民健康保険事業の運営に関して審議する「宍粟市国民健康保険運営協議会」を設置しており、被保険者の方々から幅広いご意見をいただくため、被保険者を代表する委員を募集します。

(参考) 宍粟市国民健康保険運営協議会 委員構成

被保険者代表 4名、保険医・保健薬剤師代表 4名・公益代表 4名 計 12名

2. 募集委員数 2名

3. 応募資格

20歳以上の宍粟市国民健康保険被保険者（市議会議員を除く）
国民健康保険の運営に関心のある方

4. 委員の任期

令和元年8月1日～令和4年7月31日（3年間）

5. 会議開催予定

年2～4回程度（平日昼間2時間程度）

6. 報酬

8,200円/日

（宍粟市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例に規定する額）

7. 委員募集期間

令和元年5月17日（金）～令和元年6月7日（金）午後5時必着

8. 応募方法

指定の用紙に必要事項を記入の上、持参又は郵送、電子メールにて応募してください。

9. 応募先・問合せ先

〒671-2593 宍粟市山崎町中広瀬 133 番地 6

宍粟市役所 市民生活部市民課

TEL：0790-63-3108 FAX：0790-62-2987

E-mail：shimin-ka@city.shiso.lg.jp

10. 選考方法及び選考結果

書類審査、決定後、応募者全員に文書で通知します。

宍粟市国民健康保険運営協議会委員

応募用紙

年 月 日提出

宍粟市国民健康保険運営協議会委員（被保険者代表）に応募します。

ふりがな	
氏名	
生年月日	年 月 日 (歳)
住所	〒 宍粟市
電話番号	
E-mail	
職業	
応募の動機	

※本件で得た個人情報については、宍粟市個人情報保護条例に基づき、目的以外の利用はいたしません。

6月7日（金）午後5時必着

○お問合せ先：宍粟市役所 市民生活部市民課 TEL：0790-63-3108 FAX：0790-62-2987
E-mail：shimin-ka@city.shiso.lg.jp

【案】 宍粟市健康づくりポイント

～ポイント貯めて健康とお得を手に入れよう～

問合せ先 ●保健福祉課 ☎62-1000

生活習慣の見直しや運動の習慣化など健康づくりに対する意識を向上する健康づくりポイント事業を実施します。この事業は、特定健診やがん検診の受診、市が指定する健康づくりに関連した事業への参加、また個人が設定した健康目標を達成した場合に「健康づくりポイント」を取得でき、合計100ポイント貯めて応募すると、もちろん参加記念品がもらえます。さらに、抽選で10名に宍粟の特産品「宍粟牛ローススライス(460g) すき焼きセット」があります。楽しみながらポイントを貯め、健康な生活を送りましょう。



宍粟牛ローススライス

対象者 今年度18歳以上の市民
参加方法 応募チラシにポイントを貯めて応募
応募方法 各保健福祉課に応募用紙を持参するか次の宛先に応募用紙を送ってください。

宛先 〒671-2573 兵庫県宍粟市山崎町今宿5番地15
 保健福祉課 (健康づくりポイント事業担当)

応募期間 6月14日～令和2年2月28日

※郵送の場合、当日消印有効です。

ポイントの取得方法

「受診する」、「学ぶ」、「自分で頑張る」の3つの分野で、設定された健康づくりポイントを取得できます。

①受診する (スタンプをもらいポイント取得)

番号	ポイント対象健(検)診名	取得ポイント数	ポイントの取得場所
1	特定健診	10ポイント	各保健福祉課
2	勤務先の健診 ※	10ポイント	各保健福祉課
3	人間ドック ※	10ポイント	各保健福祉課
4	胃がん検診	5ポイント	
5	肺がん検診	5ポイント	
6	大腸がん検診	5ポイント	各がん検診会場
7	乳がん検診	5ポイント	または各保健福祉課
8	子宮がん検診	5ポイント	
9	前立腺がん検診	5ポイント	

※勤務先の健診や人間ドック、宍粟市主催のがん検診以外(勤務先の検診や医療機関での個別受診など)の場合、健(検)診結果がわかるものと応募用紙、本人確認ができる運転免許証などを最寄りの保健福祉課(保健センター)に持参することでポイントが取得できます。

②学ぶ (スタンプをもらいポイント取得)

番号	ポイント対象事業名	取得ポイント数	ポイントの取得場所
1	特定保健指導 (国保加入者)	3ポイント	各保健福祉課
2	食や身体、心の健康に関する講演会	3ポイント	各講演会場
3	各保健福祉課が開催する健康教室 (食育教室、ウォーキング教室など)	3ポイント	各健康教室会場
4	健康大学	3ポイント	健康大学会場
5	いちのみやふささとまつり (こじん) には一宮保健福祉センターです	3ポイント	いちのみやふささとまつり会場内
6	ちくさふれあいフェスタ (健康づくりコーナー)	3ポイント	ちくさふれあいフェスタ会場内
7	その他が指定する健康づくりに関する講座・講演会など	3ポイント	講座・講演会場

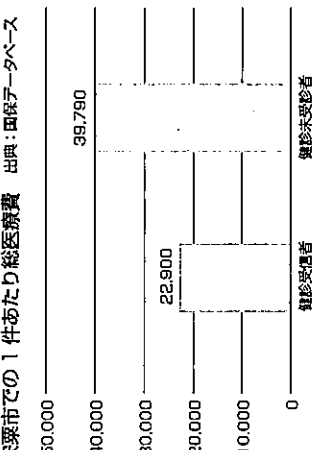
③自分で頑張る

1日10,000歩歩く、毎朝ラジオ体操をするなど自身で健康目標を立て実践し、1日1ポイント取得できます。健康目標を達成できた日は、応募チラシ裏面のカレンダーにチェック

生活習慣病予防・医療費節約にもなる 特定健診の受診

問合せ先 ●市民課 ☎63-3108 ☎62-2997
 ●保健福祉課 ☎62-1000 ☎62-6354

特定健診を受けることで、自分の健康状態を知り、体の変化に気づくことはとても大切なことです。特に生活習慣病などは自覚症状が無いことも多いので、早期発見で重症化を防ぎましょう。また定期的に健診を受けられている人と受けていない人では、医療費にも差が出てきています。宍粟市では、平成30年度の平均で約17,000円の差があり、これは健診によって健康意識が高まったり、病気を早期発見することにより重症化を防いでいると考えられます。節約のためにも健診を受診しましょう。



健康寿命を延ばして元気に生活しましょう

特定健診を受けた後は、ふだんの食事や禁煙など健康寿命を延ばすための習慣にも取り組んでみましょう。健康寿命を延ばすことにより、いきいきと自分らしく生活でき、健康であることそのものが医療費の節約につながります。

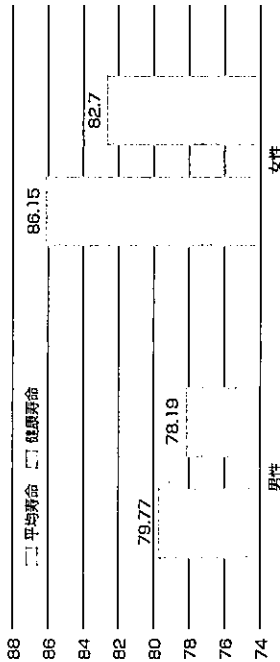


- 体重計に毎日乗り、体重管理
- 献立に野菜料理を一皿プラス
- 1日10分多く、体を動かす
- 減塩を心がける
- ストレスを解消する
- タバコはやめる
- 週に2日休肝日を作る
- 質の高い睡眠をとる

健康寿命とは

「健康に生活できる期間」のことを言います。国では「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされており、平均寿命と健康寿命の差は長たきりなり日常生活に制限のある「健康でない期間」を指します。宍粟市では、男性ではおよそ1.58年、女性で3.46年の差があります。

宍粟市の平均寿命・健康寿命 出典：兵庫県健康統計年報



※四捨五入の関係により、「平均寿命から健康寿命を引いた数値」と「健康でない期間」が一致しない場合があります。

