



「いつもの散歩コース」を作しましょう。  
写真：五行川（上延生）

#### ④医療費について(後期高齢者医療被保険者)

##### ■入院医療費

- |           |           |           |         |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| <b>男性</b> | 1位 糖尿病網膜症 | <b>女性</b> | 1位 胃がん  |
|           | 2位 関節疾患   |           | 2位 高血圧症 |
|           | 3位 脳梗塞    |           | 3位 糖尿病  |

男性は「糖尿病網膜症」「関節疾患」「脳梗塞」、女性は「胃がん」「高血圧症」「糖尿病」の入院医療費が高い状況です。

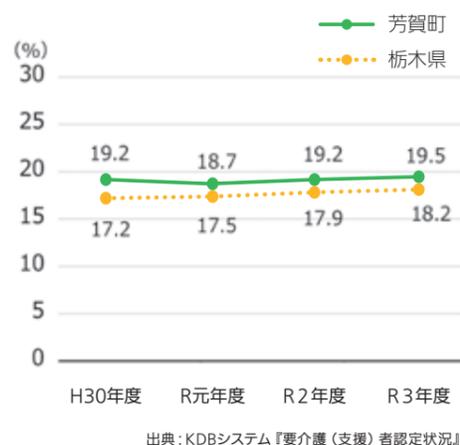
##### ■入院外医療費

- |           |                |           |                |
|-----------|----------------|-----------|----------------|
| <b>男性</b> | 1位 大腸がん        | <b>女性</b> | 1位 慢性腎臓病(透析あり) |
|           | 2位 慢性腎臓病(透析あり) |           | 2位 大腸がん        |
|           | 3位 脂質異常症       |           | 3位 糖尿病         |

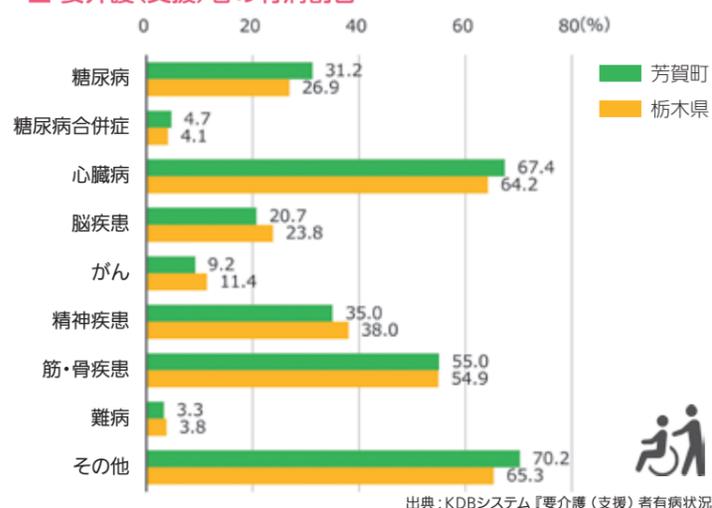
男女共に「大腸がん」「慢性腎臓病(透析あり)」、男性は「脂質異常症」、女性は「糖尿病」の入院外医療費が高い状況です。

#### ⑤介護の状況について

##### ■要介護(支援)認定率の推移

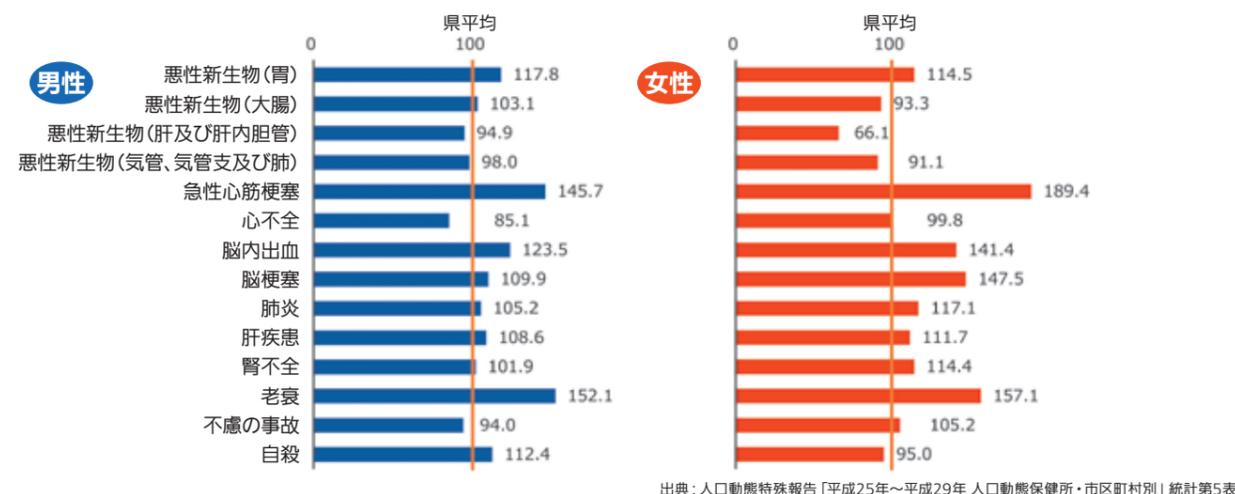


##### ■要介護(支援)者の有病割合



県平均と比べて、要介護(支援)認定率が高い状況です。また、要介護(支援)者の糖尿病や心臓病の割合が高い状況です。※男女の区別なし

#### ⑥死亡の原因について



県平均(100)と比べて、男女共に「急性心筋梗塞」「脳内出血」「脳梗塞」「悪性新生物(胃)」「老衰」が高い状況です。

### あなたはできていますか? 健康寿命を延ばすための3つのポイント

#### ①自分をチェック

病気の予防と健康維持のため、健康診断を受けて、体の状態を定期的に確認しましょう。  
もし、生活習慣病のリスクが高いと診断されたら、保健指導で改善に向けたアドバイスを受けましょう。  
早期発見のため、がん検診も受診を!

#### おすすめ「町健康診断」

検査費用の約9割を町が負担し、がん検診も同時に受けられます。  
対象/国民健康保険や後期高齢者医療に加入している19歳以上の町民  
実施時期/6月～翌年1月  
検査費用/身体測定、血液検査、心電図などの健診は無料(オプション項目は200～500円)  
※70歳以上の人、町民税非課税世帯の人、生活保護世帯の人、身体障害者手帳1・2級、精神障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2該当の人は自己負担なし  
申込/健康福祉課健康係(4月1日～受付)

#### ②バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をバランス良く取りましょう。  
糖分や塩分、間食の取り過ぎに注意!

#### お気軽にどうぞ「町の保健室」「栄養相談」

「自分の健康状態を知りたい」「生活習慣を見直したい」という人は、ぜひいらしてください。  
・血圧測定、体組成測定、血管年齢測定  
・保健師や管理栄養士による健康相談(要予約)  
・コードレスバイクによる有酸素運動、DVDを見ながらの筋力トレーニング  
場所/町保健センター  
費用/無料  
開催日/原則月・金曜日(健康福祉課健康係にお問い合わせください)

#### ③適度な運動

日々の家事や仕事の中で、意識的に体を動かして、活動量を増やしましょう。  
こまめに動いて、座り過ぎに注意!

#### 始めてみませんか「筋トレ教室」

運動レベル別のコースを用意しています。自分の目的に合わせて、トレーニングを始めてみませんか。  
対象/18歳以上の町民  
実施時期/前期:6月～10月  
後期:11月～3月  
コース/■ライト級(日常の健康維持のための筋トレ):水曜午後  
■スーパーミドル級(痩せたい!筋肉をつけたい!体を見直したい人向け):水曜夜  
■ミドル級(ちょっと体力をつけたい人向け):木曜午前  
場所/町武道館(原則)  
定員/各コース10人(新規優先)  
申込/健康福祉課健康係(4月1日～受付)

健康事業、健診申込などに関するお問い合わせは  
健康福祉課 健康係 ☎028(677)6042まで

町は、町民の皆さんの健康寿命の延伸に向け、医療費等のデータ分析結果を基に、町国民健康保険運営協議会での審議やパブリックコメント等を踏まえながら、令和6年度からの「芳賀町国民健康保険第2期データヘルス計画」「芳賀町国民健康保険第4期特定健康診査等実施計画」を策定中です。新しい両計画は、町ホームページに4月公開予定です。

—健康寿命を延ばして 誰もがより長く元気に活躍できる社会に—

