

コロナ太りを解消し、コロナに負けないからだをつくろう！

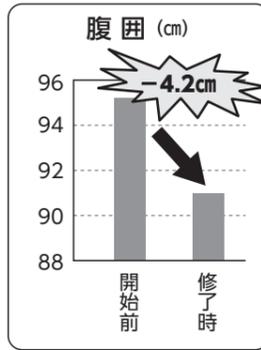
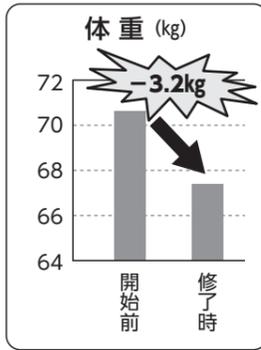
# “なりたい”をつくる 3か月チャレンジ!!教室

1. 自分の時間に合わせて運動できる(利用時間内ならいつでもジム利用OK)
2. ミニ講座で知識UP↑ 楽しく続けられます♪(昼・夜コースあり)  
(講座内容：自宅でできる運動、太りにくい食べ方、簡単アレンジ料理など)
3. 健康運動指導士・管理栄養士があなたをしっかりとサポート！
4. 総額約3万円のところ、6,000円で受講できる！(8割補助します)

おすすめポイント!



## “3か月でこんなに効果が出ました”(平均値)



## 参加者の感想として・・・



## 日程・参加申込み

- 対象者** 西原町に住所のある30歳から64歳の方で、下記のすべてに当てはまる方
- ①生活習慣病や骨・筋肉、関節の病気などで通院していない
  - ②去年か今年の健診を受けており、BMI25以上または腹囲(男性85cm、女性90cm)以上
  - ③これまでに本教室に参加したことがない

日程・内容	8月	9月～11月	12月
	メディカルチェック、開講式	ジム施設などでの運動、栄養指導、ミニ講座	メディカルチェック、閉講式

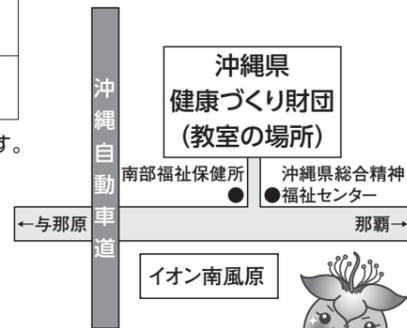
※メディカルチェック：身体の状態を採血・心電図・CTなどで調べます。  
※ジム施設利用時間：平日 9時～20時、土曜日 9時～15時

**場所** 沖縄県健康づくり財団

**料金** 6,000円(総額約3万円のうち、8割補助あり)

**申込期間** 7/1(木)～7/16(金) 健康支援課 保健予防係 窓口までお越しください。

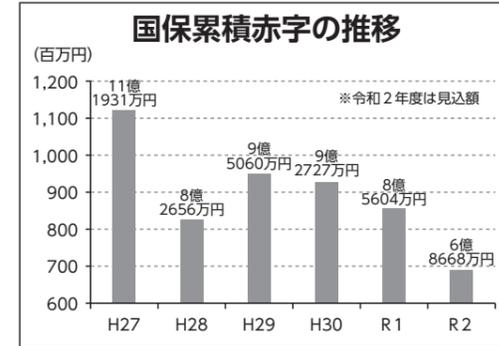
※加入保険が国保以外(社保など)の方は、去年か今年の健診結果のコピーを持参してください。  
※申込み多数の場合は、健診結果などにより対象者を選定します。(先着順ではありません。)  
※新型コロナウイルスの感染状況によっては、教室の内容が変更もしくは開催できない可能性があります。



【お問い合わせ】 健康支援課 保健予防係 ☎098-945-4791

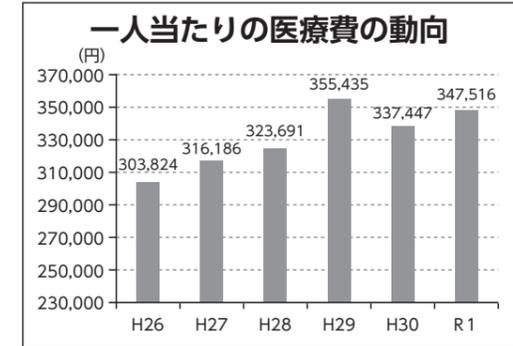
## ◆厳しい状況の国保累積赤字!

国保会計では、平成16年度から令和元年度まで連続の赤字となり、令和2年度決算においては累積赤字が約6億8千万円の見込みとなっております。国保の県広域化に伴い、計画的に累積赤字の解消を図らなければならず、厳しい財政状況が続いています。



## ◆一人当たり医療費も増加傾向!

本町の国保加入者一人当たり医療費は、平成30年度には前年度より若干減少しましたが、令和元年度には再び増加し依然として増加傾向にあります。



## ◆なぜ国保は赤字なの?

国保会計の赤字は平成16年度から発生し始め、累積赤字も平成25年度には13億円を超えました。これまでも医療費抑制の取り組みや一般会計からの赤字補てん等により累積赤字の解消を図ってきましたが、まだまだ厳しい状況となっております。また、近年は急速な高齢化や重症化による医療費等の増加が続いているため、予断を許さない状態です。

## 収入と支出のギャップ解消に向けた町の主な取り組み!

- ①診療報酬明細書(レセプト)の内容点検強化
- ②適正な保険税率に向けた見直し及び保険税の収納率向上のための徴収強化
- ③医療費データ分析に基づく保健事業の実施
  - ・特定健康診査・・・受診率を高める取り組み、とりわけ若年層の受診勧奨を図る
  - ・特定保健指導・・・メタボリックの解消に向けた取り組みに力をいれる
  - ・虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症の新規患者数を10%減少させる
  - ・健康ポイント事業を実施し、ポイント達成者に抽選でさまざまな特典を進呈する



累積赤字 6億8千万円

## あなたの健康と家計のためにできること

- ◆年に一度は健康診断を受けましょう!  
特定健診や職場健診の受診を通して、ご自分の体のことを把握し、生活習慣病の予防、疾病の早期発見に努めましょう。
- ◆ジェネリック医薬品を利用しましょう!  
成分や効き目が同等のジェネリック医薬品は国保の医療費削減だけでなく家計にも優しい薬です。積極的に利用しましょう。
- ◆重複受診をやめましょう!  
度重なる検査や投薬の重複で体に負担がかかり、かえって症状が悪化してしまう恐れがあり、医療費の負担も大きくなります。複数の病院を受診する前に、医師と相談し適正な受診を心がけましょう。
- ◆適度な運動を継続的に行いましょう!  
運動を続けることでご自身の健康維持、医療費の削減にもつながります。
- ◆国保税を期限内に納めましょう!  
国保は国保税で運営が成り立っています。期限内の納付にご協力ください。

【お問い合わせ】 福祉保険課 国民健康保険係 ☎098-911-9163