

標茶町国民健康保険 第2期特定健康診査等 実施計画を策定しました

「標茶町国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画」を策定しましたので概要をお知らせします。なお、計画本編については、役場ホームページ（アドレスは22ページ参照）に掲載していますのでご覧ください。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係

（1階⑤番窓口☎485-2111内線128）

1 計画の趣旨

平成20年度に「第1期特定健康診査等実施計画」を策定し、生活習慣病の予防に取り組んできました。第1期計画期間が終了することから、国の基本指針に基づき、平成25年度からの第2期計画を策定します。策定にあたっては、第1期計画期間の評価・分析に基づき、課題を抽出し、その対策を踏まえた実施計画としました。

2 計画期間

平成25年度から平成29年度の5カ年計画とします。

3 第2期計画に向けての現状と課題

(1)第1期の特定健康診査および特定保健指導の実施状況

	20年度	21年度	22年度	23年度
特定健診受診率	37.4%	36.9%	36.8%	37.1%
（目標値）	35.0%	45.0%	55.0%	60.0%
特定保健指導実施率	20.6%	25.0%	21.8%	29.2%
（目標値）	20.0%	25.0%	35.0%	40.0%

(2)現状と課題

本町国保加入者の1人当たり医療費は、若干増加傾向にあり、40歳以上の人の医療費は生活習慣病に関係する疾病が、全体の44.5%と道内市町村平均34.8%に比べて高い割合を占めている状況です。特定健康診査受診率は、37%程度で推移しており、平成23年度道内市町村平均受診率（23.49%）を上回っていますが、受診者が固定化し目標値を下回る状況が続いています。新規受診者を増やす取り組みが必要と考えています。また、特定保健指導実施率は、22年度以降、目標実施率を下回る状況です。性別・年齢階級別でみた場合、男女ともにどの年代も利用者が少ないため、全体的に利用者を増やす取り組みが必要です。

4 第2期計画で定める目標

第2期計画の目標として、国の特定健康診査等基本指針に掲げる参酌基準をもとに、特定健康診査受診率および特定保健指導実施率を平成29年度までに60%にする事を目指します。

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
特定健診受診率	40%	45%	50%	55%	60%
特定保健指導実施率	35%	45%	50%	55%	60%



5 特定健康診査の実施

(1)特定健康診査の基本的な考え方

特定健康診査は、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化予防を目的として、メタボリックシンドロームの該当者や予備群を減少させるため、特定保健指導を必要とする人を、的確に抽出するために行います。

(2)実施方法

- ・集団健診（委託業者）、個別健診（町立病院）にて実施します。
- ・実施時期：総合住民健診…4・5・10月
国保人間ドック・ミニドック…通年（5月は除く）

6 特定保健指導の実施

(1)特定保健指導の基本的な考え方

特定保健指導の対象者自身が健診結果により、身体の状態を適切に把握し、生活習慣病の予防を目的とした、生活習慣改善の支援を行います。

(2)実施方法

特定健康診査結果に基づき、どのような生活習慣病のリスクがあるかを把握したうえで、重要課題や優先順位を対象者と共に考え、個人の特性・生活パターンに配慮した生活習慣を検討するなど、実行可能な行動目標の立案を支援します。

北村 徳藏さん
(川上)



武藤 照子さん
(阿歴内)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成25年2月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

北岡 義男さん
(旭)



大良カツ子さん
(開運)



波多野久枝さん
(川上)



村上 一男さん
(虹別)



新里 清子さん
(阿歴内)



菊地 健吉さん
(桜)



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

今月のレシピ

牛乳を食べよう!



枝豆と小エビのクリームソーススパゲティ

作り方

- ①ニンニクはみじん切りにする。枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ②鍋に生クリーム、牛乳、スキムミルクを入れて火にかけて、煮立ったら弱火にして木ベラで数分かき混ぜ、とろみがつくまで煮詰まったら塩で味を調える。
- ③フライパンにバターを入れ、ニンニクとエビを炒める。エビの色が変わったら白ワインを振り、枝豆を加え、②を加えて塩、コショウで味を調える。
- ④ゆで上がったスパゲティを③で和え、盛りつけて粉チーズを振る。

材料(2人分)

- ニンニク…………… 1 かけ
- 枝豆(生) さやつき… 100g
- 生クリーム…………… 50ml
- 牛乳…………… 150ml
- スキムミルク……… 大さじ3
- バター…………… 10g
- むきエビ…………… 100g
- スパゲティ…………… 160g
- 白ワイン…………… 大さじ2
- 塩、コショウ…………… 各少々
- 粉チーズ…………… 適量



J-milkホームページより提供

おいしいポイント

玉ねぎの薄切りを炒め、クリームを入れて煮詰めてもおいしい!