

# けんぽだより

2024 春

年に1度は体の総点検を！

## 健康診断 結果の

見方 & 活かし方

カチコチに固まった体をほぐす！  
ダイナミックストレッチ

## 胸開き

減塩も意識！  
2/3日分の野菜レシピ

牛肉と春野菜の  
ウスターソース炒め

じゃがいもといんげんの  
チーズマヨサラダ

豆苗ともやしの  
とろろ昆布和え

### CONTENTS

元気の秘密 加藤諒さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

しんどいがスーッと消える 自己肯定感アップ術 ● 10

カチコチに固まった体をほぐす！ダイナミックストレッチ ● 12

#### けんぽのページ

○令和6年度予算が成立……………①

○保健事業のお知らせ……………②

○是非お試しください！ジェネリック医薬品……………④

○柔道整復師・鍼灸師の正しいかかり方……………④

○第3期データヘルス計画の概要……………⑤

お口の「気になる」を解消！健口のいろは ● 13

目指せ！-2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ● 14

減塩も意識！2/3日分の野菜レシピ ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

からだスッキリ！元気予報 ● 20

Health News & Topics ● 22

まずはココから！みんなのSDGs ● 24

# 令和6年度 予算が成立

令和6年度予算は経常収支差引額で赤字！  
介護保険料率は18.0%で継続。

去る令和6年2月6日に開催された組合会において、令和6年度事業計画、令和6年度収入支出予算が承認可決されました。

令和6年度の予算額は(一般勘定)5億8,340万円、(介護勘定)7,523万円で予算総額は6億5,863万円となり、経常収支差引額は7,588万円の赤字予算となりました。

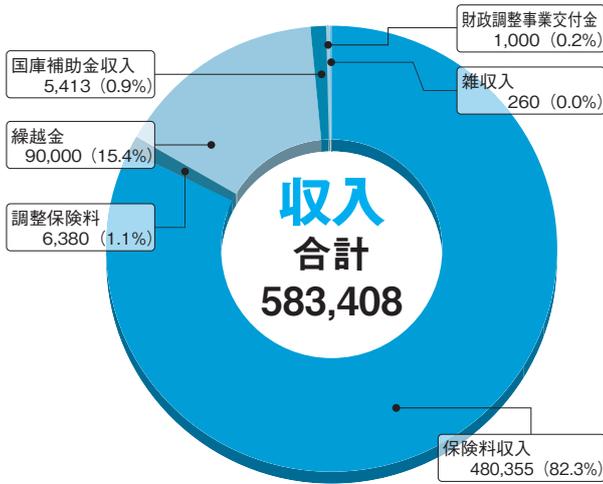
令和6年度の収入支出予算としては、保険料収入が前年度決算見込み2.3%減収となり、前年度収入支出差引額(見込額)1億9,532万円の決算残予想となり、9千万円の繰越金を計上予定です(別途積立金へ1億532万円)。

一方、支出予算としては、前年の医療費支出が想定外の増加となったことで、予算額を8.9%増加させました。

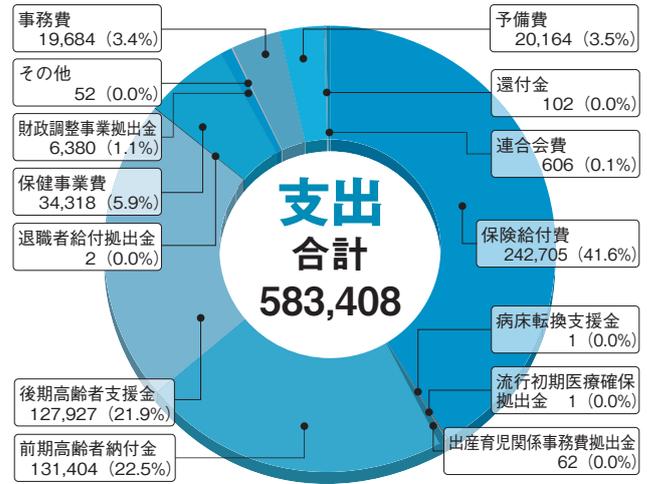
高齢者医療制度に関連する拠出金は、前期高齢者納付金の算定額が増額(543.5%)、後期高齢者支援金の算定額も増額(6.1%)となり、拠出金総額は前年度より、79.2%の増額となりました。

実質保険料率は102.54%と名目保険料率100%を上まわりました。

介護保険予算は、支出予算総額では対前年度比4.1%増額となりました。



## 一般勘定予算(単位:千円)



## 【介護勘定予算・介護保険料率】

### ① 予算

収入		支出	
科目	予算(千円)	科目	予算(千円)
保険料収入	67,731	介護納付金	74,045
繰越金	5,500	還付金	20
繰入金	2,000	積立金	0
国庫補助金	0	雑支出	1
雑収入	3	予備費	1,168
収入合計	75,234	支出合計	75,234

### ② 保険料率

介護保険料率負担率	令和6年度
被保険者負担率	9.000/1,000
事業主負担率	9.000/1,000
合計	18.000/1,000



## 予算の基礎数値

**健康保険** 被保険者数:914人(男性:728人 女性:186人) | 平均標準報酬月額:345,000円 | 平均年齢:45.35歳 | 扶養率:0.73人  
**介護保険** 第2号被保険者数:790人 | 第2号被保険者たる被保険者数(保険料負担者):610人 | 平均標準報酬月額:371,500円

令和  
6年度

# 保健事業のお知らせ

当健康保険組合では、被保険者とその被扶養者の皆さまの健康保持・増進のために次のような保健事業を実施します。病気の予防・健康づくりのために積極的にご活用ください。



## 令和6年度の保健事業

	種目	実施時期	事業内容の概要等
特定健康診査	特定健康診査	被保険者は定期健康診断時	40歳以上74歳までの被保険者及び被扶養者 <sup>※(注1)</sup> に対する特定健康診査を実施。 ※(注1) 令和5年度に引き続き、令和6年度も被扶養者は、①健康保険組合連合会集合契約先(AまたはB)以外に②当組合と個別契約する定期健康診断を受診可能となりました(①と②はどちらか1つを選択)。②の受診者で希望された場合、婦人科検診が受けられます。
特定保健指導	動機付け支援	年間	40歳以上74歳までの被保険者及び被扶養者に対する特定保健指導を実施(SNSでの実施も可)。
	積極的支援	年間	
保健指導宣伝のための事業	健康保険制度・保健事業等の周知	年間	加入者への分かりやすい情報提供及び加入者に向けた健康づくりの働きかけ等、健康をサポートする保健事業の周知。
	データヘルス計画に基づく本格運用(医療費白書の作成)	10月	第2期データヘルス計画書で抽出された健康課題に対しては、事業主と当組合の協働で疾病予防等に取り組む。外部からの支援提供サービスを受けて当組合が独自で取り組む健康課題もある。前年度の医療費の分析表の作成。
	健保ホームページ	9月	健康保険組合の公示、手続き関係の説明、法令変更時の案内等(将来のIT化に向けての投資)。
	健康に関するリーフレット、パンフレット等の配布	随時	被保険者及び被扶養者の健康に対する知識の向上を図るためのリーフレット、パンフレット等を配布。
	医療費通知	8月下旬と2月下旬	医療費通知を実施することにより、医療費に対するコスト意識を養うとともに、適正受診について意識の向上に努める。
	出産・育児本配布	年間	被保険者、被扶養者の出産月から1年間家庭へ直送。 1歳児用季刊誌を年間4回家庭へ直送。
	共同保健指導宣伝	年間	健康保険組合連合会の共同事業に参加して保健福祉事業を充実させる。
疾病予防のための事業	冬期疾病対策	10～2月	インフルエンザ予防接種補助(被保険者と被扶養者1人に3,000円補助)。 <b>※要申請</b>
	人間ドック*	年間	35歳・40歳以上の被保険者と被扶養者に7割を補助し、50歳の被保険者・被扶養者は全額補助(いずれも支給限度額最高50,000円)。 <b>※要申請</b> 人間ドックは基本健診項目にオプションを追加した受診も可能。申請は年1回。人間ドックに脳ドックをオプションとして受診することは可能。
	若年者成人病健診	被保険者は定期健康診断時	30～34歳、36～39歳の被保険者生活習慣病予防。
	家庭常備薬の斡旋	5～12月	疾病予防に常備薬の斡旋(補助は、送料のみ)。
	大腸がん検診	定期健康診査時	40歳以上の被保険者に毎年実施。
	がん検診定期健診追加分	被保険者は定期健康診断時	被保険者は腫瘍マーカー検診を追加する。 対象者は40歳以上の偶数年齢とする。 ①肝臓がん・大腸がん・膵がん等 ②膵がん・胆のうがん等 ③前立腺がん・男性のみ ④卵巣がん・女性のみ
	消化器検診	10～12月	40歳以上の希望する被保険者と被扶養者に大腸がん郵送検診。
	婦人科検診	10～12月	20歳以上の希望する被保険者と被扶養者に子宮頸がん郵送検診。
	前立腺がん検診(血液PSA郵送検診)	10～12月	40歳以上の希望する被保険者及び被扶養者を対象に実施。
	胃がん検診(血液ペプシノーゲン郵送検診)	10～12月	40歳以上の希望する被保険者及び被扶養者を対象に実施。
	ヘリコバクター・ピロリ検査(便)郵送検診	10～12月	40歳以上の希望する被保険者及び被扶養者を対象に実施。
	重症化予防	年間	糖尿病性腎症・生活習慣病の重症化予防として、対象者を抽出し個別指導を実施。

胃がん検診とヘリコバクター・ピロリ検査(便)郵送検診はどちらか1つ選んで受けてください。

	種目	実施時期	事業内容の概要等
疾病予防のための事業	歯周病検査	10月	50歳以上の被保険者に歯周病郵送検診。 ※要申請
	歯周病予防対策	6月	歯と口の健康週間に歯周病予防品の配布。
	禁煙サポート事業	6月	禁煙する方をサポートする。
	市民がん検診の補助	年間	胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗鬆症検査について、定期健康診断で、実施されていない項目についての健診費用の補助。
体育奨励事業	体育奨励助成金 各種体育行事補助	年間	労働組合(事業所)と共催の各種大会に補助金の支給。 ※要申請 各事業所の職場で取り組む健康増進活動を支援するための補助金の支給。 ※要申請
	健康づくり行事 参加の補助	年間	各市町村主催・共催の健康づくり行事参加の被保険者と被扶養者に補助金の支給。 ※要申請
	ウォーキングイベント	11月	被保険者がスマホを用いて、1か月間の歩数を競う競技

※要申請…様式は健康保険組合の社内ホームページからダウンロードできます(各拠点担当者よりもらうことも可能です)。  
 \*人間ドック費用の補助:人間ドックの1つとして脳ドックのみ受診される場合も、補助の対象としています。  
 \*郵送がん検診と定期健康診断・人間ドックの検査等重複しないようにしてください。

## ● 保健事業補助について ●

健康保険組合では様々な保健事業を実施しております。その中で、申請が必要な補助をご紹介します。  
 被保険者・被扶養者の【病気の予防・早期発見】【健康・体力づくり】のために、積極的にご活用ください。

種目	補助金額	対象者	頻度	請求時期	必要な書類
★1 人間ドック、脳ドック等	受診費用の7割 (上限5万円)	35歳・40歳以上の 被保険者・被扶養者	1回/年	事後 【随時】	<ul style="list-style-type: none"> <li>請求書</li> <li>★35歳、50歳は専用様式</li> <li>領収書(原本)</li> <li>ドック結果</li> </ul>
	受診費用全額 (上限5万円)	50歳の 被保険者・被扶養者			
★2 インフルエンザ 予防接種	3,000円	被保険者・ 被扶養者1人	1回/年	事後 【期間あり】	<ul style="list-style-type: none"> <li>請求書</li> <li>領収書(原本)</li> </ul>
★3 体育行事	1,000円	被保険者 ※労働組合(事業所)が対象	1回/年	事前と事後 【随時】	<ul style="list-style-type: none"> <li>①事前:請求書、参加者名簿</li> <li>②事後:請求書、領収書(コピー可)</li> </ul>
★4 健康づくり行事	1,000円	被保険者・ 被扶養者1人	1回/年	事後 【随時】	<ul style="list-style-type: none"> <li>請求書</li> <li>領収書(原本)</li> </ul>
★5 市町村等がん(胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)・骨粗鬆症検診	各2,000円	胃がん(40歳以上) 大腸がん(40歳以上) 子宮頸がん(20歳以上) 乳がん(40歳以上) 骨粗鬆症(40歳以上) 被保険者・被扶養者	各検診 1回/年	事後 【随時】	<ul style="list-style-type: none"> <li>請求書</li> <li>領収書(原本)</li> </ul>

※4月～翌年3月の間で1回の請求が限度となります※ ※提出期限…当年度分は3月末日健康保険組合必着分のみ有効※

### ★1 人間ドック or 脳ドック

- ドックを実施する医療機関で、ドックのコースを受診した費用について補助します(オプションも対象)。
- 『健康診断』や『検診』は対象外となります。領収書やパンフレット等でドックだと確認できることが必要です。
- 人間ドックのオプションとして脳ドックを受診していただくことは可能ですが、別々の場合はどちらか1つです。
- ドック結果(検査数値等が明記されたもの)の提出が必要です。

### ★2 インフルエンザ予防接種

- 被保険者の予防が一番の目的ですので、被保険者を除く被扶養者2人の請求は認められません。
- 期間は毎年10月頃～翌年2月末頃です。掲示板等にて通知しますので、ご確認ください。
- 支払った費用が3,000円未満の場合は、支払った費用分を支給します。

### ★3 体育行事

- 労働組合(事業所)と共催の各種大会が対象です。
- 請求書は大会の責任者が提出してください。
- ただし、グループ内に年に2回目以上の参加者がいる場合は対象から省いてください。

### ★4 健康づくり行事

- 各市町村主催共催の行事参加が対象です(加古川川ツーデーマーチ等)。
- 個人やサークル主催の行事は対象外です。
- 支払った費用が1,000円未満の場合は、支払った費用分を支給します。

### ★5 市町村等がん・骨粗鬆症検診

- 対象となる検診は5つ(上記表参照)、40歳以上(子宮頸がんのみ20歳以上)の被保険者・被扶養者が対象です。
- 対象年齢は国の基準に準じています。
- 支払った費用が2,000円未満の場合は、支払った費用分の支給となります。
- 領収書やパンフレット等で対象の検診だと確認できることが必要です。
- 自費での『検診』が対象です。保険適用の場合は対象外です。
- ドックのオプションとして受診していただいた場合は対象外です(ドックで補助対象となるため)。

**NEW**

(※乳がん検診は変更)

●各申請用紙は、各事業所の健康保険組合担当者に依頼していただくか、健康保険組合まで依頼してください。  
 ホームページ (<https://www.kds-kenpo.or.jp>) よりダウンロードも可能です。  
 質問等につきましては、健康保険組合までお問い合わせください

是非お試しください!

# ジェネリック医薬品



ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、効果も安全性の面でも信頼できます。ジェネリック医薬品の特徴を理解したうえで、家計費の軽減や医療費の節約もできるジェネリック医薬品をご活用ください!

## ジェネリック医薬品の おすすめポイント

生活習慣病など、慢性の病気で毎日、長く使う薬は、一度の差額が小さくても、年間の差額は大きくなります。

ジェネリック  
医薬品って、  
家計にも  
やさしいのね!

### 安心

新薬と効き目は同等と国から認められ、安全性も確認済みです。

### 改善 改良

品質は保ちつつ、味やにおい、形状などを変えて使いやすくなっているものもあります。

### 価格

多くは新薬の7割から2割程度です。

新薬より開発期間が短く、費用が抑えられているため、安く提供されています。



※先発医薬品（新薬）の特許が切れていない医薬品にジェネリック医薬品はありません。  
※まれですが、薬によっては自己負担額が新薬より高くなる場合や、差が出ない場合もあります。

## 柔道整復師・鍼灸師の正しいかかり方

柔道整復師（整骨院、接骨院）・鍼灸師は医師ではないため、保険証が使える範囲は決まっています。施術を受ける前に正確に負傷原因を伝えて、保険証が使えるかどうかを確認し、適正に受診してください。



### 健康保険が使える場合

- 外傷性\*が明らかな打撲・ねんざ・挫傷（肉離れを含む）
- 骨折・脱臼の施術（緊急の場合を除き医師の同意が必要）
- はり、きゅうは主に神経痛やリウマチなど慢性的な疼痛を主流とする疾患の治療で、医師の同意書または診断書の提出が必要
- マッサージは筋麻痺や関節拘縮などで医療上マッサージを必要とする症例で医師の同意書または診断書が必要

※外傷性とは、関節などの可動域を超えた捻れや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであること、とされています。



### 健康保険が使えない場合

- 単なる肩こりや筋肉疲労など
- 病気（内科的原因による疾患）によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事や通勤途上に起こった負傷（労災保険からの給付になります）
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど

※全額自己負担となります。

### 施術を受けるときの注意事項

#### 負傷原因を正確に 伝えましょう

いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか、正確に負傷原因を伝えて、健康保険が使えるか確認してください。

#### 療養費支給申請書をよく確認し、 自分で署名をしましょう

負傷原因・負傷名・日数・金額を確認し、原則患者自身が署名または捺印してください。

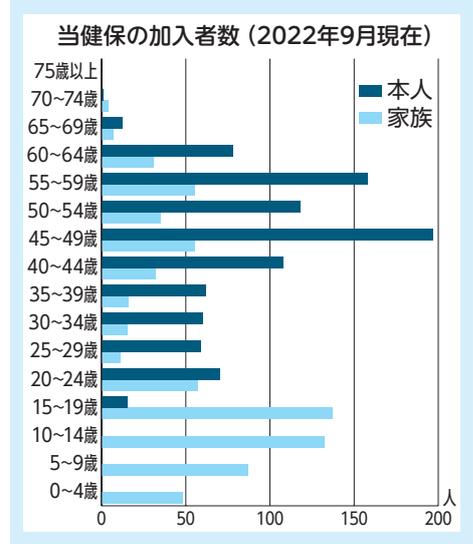
#### 領収証は必ず もらいましょう

金額や氏名など内容に間違いがないか確認してください。また、受け取った領収証は保管しておきましょう。

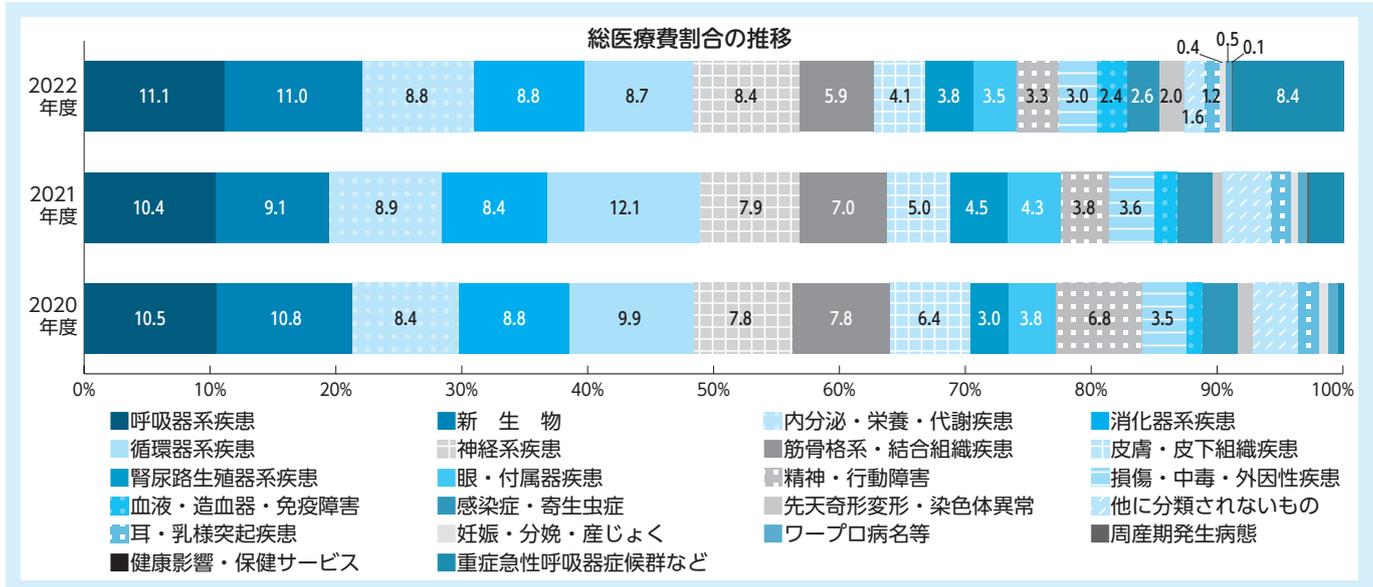
# 第3期データヘルス計画の概要

## 1 基本情報から見える当健保の特徴（現状分析）

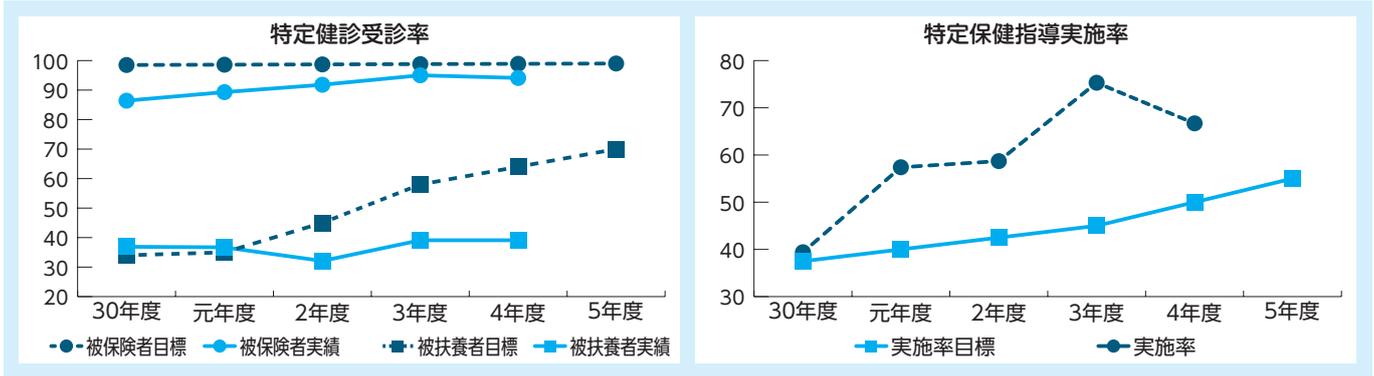
- ① 小規模健保です。(組合員1,571人) 2024年1月末時点
- ② 事業所が兵庫、鳥取、徳島、宮崎、営業所が東京、名古屋と点在しており、加入者も各地に居住しています。
- ③ 被保険者の8割が男性、扶養率は0.77です。
- ④ 40歳以上の加入者は790人と半数を占めており、65歳以上も現時点26人ですが今後は増加が予想されます。
- ⑤ 被保険者の男性は45歳から54歳がピーク、女性においても55～59歳がピークであり、女性の被扶養者は55～59歳がピークとなっています。
- ⑥ 医療費総額は過去最高額2.65億円、1人当たり医療給付費も16.0万円と急激に増加しました。



- ⑦ 疾病別では、呼吸器系疾患、新生物、内分泌・栄養・代謝疾患、消化器系疾患、循環器系疾患の順となっていたが、2023年度の途中集計結果では、新生物が減少、神経系疾患が順位を上げています。



⑧ 特定健康審査の被保険者は、95%が最大、被扶養者は、40%が最大であり、目標達成には程遠い現状です。特定保健指導においては、個別勧誘、委託業者の多様性により、目標値55%を超えています。



## 2 健康課題の抽出

	基本分析による現状把握から見える主な健康課題	対策の方向性
1	男性被保険者は45～54歳が特出しており、20～44歳が半分以下です。女性被保険者も55～59歳がピークを示しており、女性被扶養者も同じ年齢でのピークです。特に40歳以上の加入者数が、820人と半数を占めています。	総医療費も増加傾向となっており、2022年は、過去最高額の2.65億円に達し、1人当たり医療費も16万円となりました。その内容を見ても被保険者本人の増加が原因です。
2	総医療費の中でも上位は、呼吸器系疾患、新生物が共に11%を占めており、次に内分泌・栄養・代謝疾患、消化器系疾患、循環器系疾患と続いています。	上位の5疾患で、総医療費の5割を占める結果です。
3	悪性新生物の内訳を見ますと消化器と乳房が特出しています。1人当たり医療費に直して全国と比べても多い状況です。	消化器と腎尿路は被保険者、乳房と女性生殖器、呼吸器・胸腔内臓器は被扶養者が多いです。特に消化器と乳房が全国に比べても多いです。
4	生活習慣病の1人当たり医療費を見ますと糖尿病、高血圧症、高脂血症と三大疾病が上位を占めています。また、人工透析患者も発生しています。	近年特に糖尿病の医療費の上昇が著しい状況です。早くから、生活習慣病の対策を講じる必要があります。
5	医療費総額でも8.2%を占め、第6位となっている神経系疾患の内容は、気分(感情)障害、他の精神行動障害、神経症性ストレス障害の医療費が多いです。	気分(感情)障害と神経症性ストレス障害は、被保険者、被扶養者共に一定割合となっていますが、他の精神行動障害については、ほぼ被扶養者です。
6	疾病別119分類において上位30疾病を見ますと上位は、その他の特殊目的、その他の神経系疾患、その他の消化器系疾患となっていますが、糖尿病、高血圧性疾患、腎不全、虚血性疾患と生活習慣病関連と、乳房の悪性新生物、良性新生物、その他の悪性新生物、胃の悪性新生物の新生物関係です。	生活習慣病関係と新生物関係の対策が必要と思われます。
7	前期高齢者医療費に注目しますと突発的な増加があり、予測不能ですが、1人当たり医療費の上位は、新生物、内分泌・栄養・代謝疾患、消化器系疾患、損傷・中毒・外因性疾患の順です。	医療費の上下変動が大きく、対策を取りにくい状況ではありますが、前期高齢者納付金への影響が大きく、対策が必須となります。
8	特定健康診査においては、被扶養者の受診率が低いです。運動習慣の無い方が非常に多く、喫煙率も高い状況です。睡眠で十分な休養が取れるとの回答者は約半数強となっています。特定保健指導の対象者は、約2割で安定しており、実施者は6割と比較的に参加者が多いです。	被扶養者の特定健康診査の受診率を上げ、生活習慣病予備群の洗出しを行うとともに、特定保健指導の対象者の減少と、実施率の向上を目指します。特定健康診査結果リスクチャートにおけるリスク者の医療機関未受診者への受診勧奨による未受診者を無くします。
9	後発医薬品の使用率を8割以上を保持します。	後発医薬品の使用促進の為に広報に力を入れます。
10	生活習慣において、週1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している割合が17.0%と低くなっています。また、睡眠で十分な休養が取れている割合は55.9%と低い状態となっています。喫煙習慣がと回答された割合が72.2%と喫煙率が高いです。	週1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している割合を50%まで向上を目指します。また、睡眠で十分な休養が取れている人の割合は60%まで向上させます。禁煙運動を行うことで、喫煙習慣が無いとの回答率を80%に持っていきます。

### 3 実施すべき保健事業（計画概要）

予算項目/事業名	実施方法
● 予算無し	
年度別医療費白書の作成	医療費分析全体集計システムより抽出し、年度毎の医療費白書を作成
● 保健指導宣伝費	
健康保険組合ホームページの維持	健保ホームページを維持し、各種情報発信
健保だよりの配布	紙面配布による情報発信
新生児の誕生、子育て支援の冊子の配布	『赤ちゃんと!』、1歳児用の冊子の配布
定年退職後の社会保険制度、健康支援	社会保険制度、年金制度の説明冊子と健康に関する読本の配布
● 特定健康診査事業費	
特定健康診査項目の費用負担、実施率	社員は、会社が対応
被扶養者の特定健康診査の案内、婦人科検診の付与	任意継続者と被扶養者は、健保が案内。被扶養者の健診に婦人科検診を付与することで、受診率の向上を図る
● 特定保健指導事業費	
特定保健指導の費用負担、実施率	面談、SNS方式、RIZAPと各種選択の機会を設けることで飽きさせずに実施
● 保健指導宣伝費	
後発医薬品の使用促進	ジェネリック医薬品の使用促進ポスター等の掲示
● 疾病予防対策費	
透析予防治療の基準該当者への対策	糖尿病性腎症重症化予防のプログラムから、腎症リスクの抽出と尿検査実施により、抽出されたリスク者に対し、保健指導を受ける様に勧める
受診勧奨基準該当者への対策	会社から産業医を通じての受診勧奨の実施
非肥満の生活習慣病リスク者を減少させる	運動習慣の推奨
がん検診の受診率向上 (胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5大がんに対する検診率の向上)	肺がん検診は定期健診での胸部X線、大腸がん検診は、定期健診での実施 乳がん・子宮頸がん検診は、婦人科検診での実施 その他、人間ドックの受診と、郵送でもがん検診が可能であり、また、市町村で実施されるがん検診に費用補助を行い検診機会を増やすことでの受診率の向上を目指す
飲酒によるリスク者を減少させる	各種パンフレットの配布、健保ホームページでのミニコラムによる情報発信、運動によるストレス解消
禁煙対策	各種パンフレットの配布、健保ホームページでのミニコラムによる情報発信、禁煙対策補助
● 体育奨励費	
睡眠習慣を改善させる	質の高い睡眠を行うためのコラムの配信
運動習慣を向上させる	ウォーキングアプリの登録者数を増やす 興味を持てるウォーキングイベントを開催し、会社、労働組合の共催参加の依頼を行って、大きなイベントとする

## 4 健康課題に対する効果指標と成果指標

### ①第4期特定健康診査等実施計画

特定健診の実施率を向上させることで、特定保健指導の対象者を抽出し、特定保健指導の実施率を向上させることで、内臓脂肪症候群・予備群の減少を図る

	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
1 特定健康診査実施率	82.0%	83.0%	85.0%	87.0%	89.0%	90.0%
2 特定保健指導の実施率	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%	60.0%
メタボリックシンドロームの 該当者・予備群の減少率	18.0%	18.0%	18.0%	18.0%	18.0%	18.0%

基本方針の目標

### ②第3期データヘルス計画

	課 題	課題内容 (2021年の状況)	効果指標	成果指標									
1 2	特定保健指導の 判定基準該当者	<table border="1"> <tr> <td>血圧</td> <td>該当者 60人</td> <td>6.7%</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>該当者 74人</td> <td>8.2%</td> </tr> <tr> <td>血糖</td> <td>該当者 95人</td> <td>10.5%</td> </tr> </table>	血圧	該当者 60人	6.7%	脂質	該当者 74人	8.2%	血糖	該当者 95人	10.5%	特定保健指導実施率 60%以上	特定保健指導の対象者割合の 減少 18%
血圧	該当者 60人	6.7%											
脂質	該当者 74人	8.2%											
血糖	該当者 95人	10.5%											
3	後発医薬品の 利用促進	利用率実績 84.6%	利用促進	現状利用率 80%以上の維持									
4	透析予防治療の 基準該当者	該当者 33人 医療機関未受診者 8人	未対応者ゼロ 糖尿病性腎症重症化予防	透析予防治療の基準該当者を 15人削減 18人									
5	受診勧奨の 基準該当者	該当者 422人 未対応者 246人	未対応者ゼロ	受診勧奨の基準該当者を 60 人削減 360人									
6	非肥満の生活習慣病 リスク者	該当者 57人 未対応者 4人 該当者 6.3%	保健指導の血圧・脂質・血糖 それぞれの判定基準全て該当 ●生活習慣病重症化予防	該当者の割合の減少 5%以下									
7	がん健診の受診状況	厚生労働省推奨の検診率	【各保健事業の展開】 ●市町村実施のがん検診の 受診費補助 ●定期健康診断に大腸がん 検診の取込 ●特定健診に婦人科検診の 付与	厚生労働省推奨 50.0%									
	胃がん	40歳以上 2年に1回		13.80%	20.0%								
	肺がん	40歳以上 毎年		57.30%	70.0%								
	大腸がん			15.00%	50.0%								
	乳がん	40歳以上 2年に1回		1.60%	20.0%								
子宮頸がん	20歳以上 2年に1回	14.80%	30.0%										
8	飲酒によるリスク者	毎日飲酒、かつ飲酒量3合以上 該当者 53人 要対応者 5人	要対応者への個別事業を実施	特定保健指導の対象者割合の 減少 男性 13%、女性 6.4%以下									
9	喫煙によるリスク者	喫煙者 193人 該当者 21.4%	喫煙者に対する禁煙補助事業	喫煙者の割合を 12%まで減少									
10	睡眠習慣	睡眠で十分休養が取れている はいの回答者、55.9%	個別事業の実施	問診表の回答目標値 70%									
11	運動習慣	1回30分以上軽く汗をかく運 動を週2日以上、1年以上継続 実施者 17.0%	ウォーキングイベントの 初回登録者 16.3%	問診表の回答目標値 25%									

# まずはココから! みんなの SDGs

**SDGsとは** 「持続可能な開発目標」のこと。2015年に国連総会で採択された、持続可能でよりよい世界を目指すための国際的な目標です。17の大きなゴール・169の具体的な課題に向け、すべての人が積極的に行動し、2030年までの達成を目指します。

## ハンディキャップのある人と共に暮らす

SDGsは、「誰一人取り残さない」という理念の下で進められています。しかし、異なる条件で生まれ育った人々が集まる社会では、誰も不自由さや不公平を感じる可能性があります。特に、ハンディキャップのある人は「生活のしづらさ」に直面する機会が多いのではないのでしょうか。

ハンディキャップのある人が、不公平感なく暮らせる社会をつくるために、自治体やさまざまな企業によって公共スペースや建物のバリアフリー化、障害者雇用などの施策が行われています。私たち一人ひとりも、ハンディキャップのある人と、一つの社会に暮らすことについて考えてみましょう。



日本の障害者数(概数)は、身体障害者が436万人、知的障害者が109.4万人、精神障害者が614.8万人。複数の障害を併せ持つ人もいて単純な合計にはならないが、国民のおよそ9.2%に何らかの障害があることになる。

『障害者白書』(令和5年版)

### 関連するSDGs目標

#### 目標3 すべての人に 健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する



#### 目標10 人や国の 不平等をなくそう

国内および国家間の不平等を是正する



など

## できることから始める “マイSDGsアクション”

視覚障害、聴覚障害、肢体不自由など、ハンディキャップの種類や程度はさまざま。また、高齢者や妊婦などが不自由さを感じていることもあるでしょう。困っている人がいたら、相手の立場に寄り添って「どんな手助けが必要ですか」と尋ねてみてください。

例えば、聴覚障害では、緊急のアナウンスが聞き取れず不安に感じることも。見た目ではハンディキャップが分かりにくい場合もありますが、配慮を求めるマークを身に着けていることに気付ければ、手助けがスムーズになるかもしれません。

### 配慮を求める人が身に着けるシンボルマークの例



耳マーク

#### 耳マーク

自分の耳が不自由であることを表すために使用します。また、自治体、病院、銀行などが「耳の不自由な人からの申し出があれば必要な援助を行える」という意思表示として掲示しています。



#### ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方などが身に着け、援助や配慮を必要としていることを周囲に知らせるためのマークです。

