

40歳～75歳未満の国民健康保険に加入の皆さんへ

特定健診は3月末までに受診を(費用無料)

健診は日常生活を改善するまたとない機会。今年度の特定健康診査(特定健診)を受診されましたか。未受診の方は、3月末までに医療機関で受診することができます。受診費用は無料ですので、積極的に受診してください。また、健診結果をもとに生活習慣の改善を心がけましょう。新しい一年の始まりとともに「健康づくり」のスタートが切れるといいですね。



これまで健診を受けたことがない方、今年度未受診の方は、個人の医療機関(特定健診実施医療機関)で健診が受けられます。受診には、事前の電話予約が必要です。また、定期的に病院で受診されている方も対象ですので、かかりつけ医にご相談を。受診期限は3月末です。

費用は無料
健診は3月末までに受診を

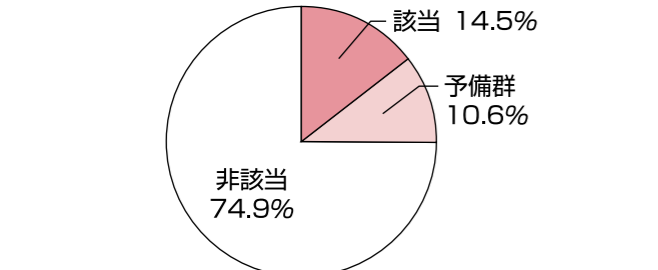
生活習慣病を予防するため 毎年の健診でチェックを
 国民健康保険に加入の40歳から75歳未満の方を対象に、無料で特定健診(尿・血液・血圧など)を実施しています。特定健診は、生活習慣病になる前に異常を見つけ、生活改善を促すことを目的としており、「メタボリックシンドローム」に着目した検査です。心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、日本人の死因の3割を占めるとも言われています。多くは自覚症状なく進行するため、異常に気づくには健診が欠かせません。また、毎年の健診結果を見ることで、生活習慣病を早期に予防することができます。いつまでも健康で、快適な生活を送るためにも年1回の健診を受け続けましょう。

■表1 特定健診の受診状況

受診率	20年度	21年度	22年度	23年度 (10月末現在)
対象人数	9,463人	9,598人	9,404人	9,163人
受診人数	2,246人	2,295人	2,937人	2,653人
受診率	23.7%	23.9%	31.2%	29.0%

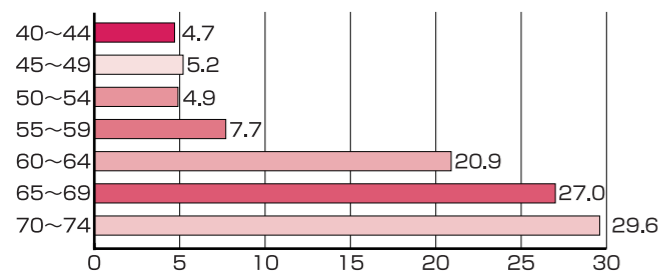
21年度に比べ22年度は、受診率が7.3%向上。23年度は、40%(西脇市の目標受診率)まで、あと1,010人の受診が必要です。

■表2 特定健診受診者のうちメタボの割合



4人に1人がメタボの該当・予備群の方です。(平成23年度町ぐるみ健診受診結果より)

■表3 受診者の年代別割合



受診者の約8割が60歳以上の方です。(平成23年度町ぐるみ健診受診結果より)

受診に必要なもの
 ・特定健康診査受診券または11月送付の特定健康診査受診票
 ・国民健康保険証

なお、今年度に町ぐるみ健診で特定健診を受診された方や人間ドックを受けた方は受診できません。

受診率により国に支払う後期高齢者支援金が増加
 国の特定健康診査の目標受診率は65%です(平成24年度)。この目標受診率に届かないと、国に納める後期高齢者支援金(国民健康保険税で負担)が増額される可能性があります。

特定健康診査の結果で異常が見つかったら
 健診で生活習慣病の危険性が高いと判定された方は、無料で特定保健指導を受けることができます。

問合せ 市民課保険担当
 (市役所内線371)

子どもたちの元気いっぱいの走り



女子中学生の部 スタート直後の先頭争い



富良野市の本間智さん 18位でゴール
 富良野市の小西雅志さん 26位でゴール

「日本のへそ」を駆けるランナーたち



にしわき宣隊「ヘソランジャー」子どもたちと一緒に1.5kmの部に参加

大会結果

第1部 10km 15才以上男子(陸連登録選手) 1 中野 光(姫路市) 31分26秒 ⑬ 田代 僚(西脇工高) 31分38秒	第9部 5km 中学生男子 1 西村 陽貴(三木中) 15分49秒 ⑦ 岡平 敦司(西脇南中) 16分26秒	第20部 5km 50才以上女子 1 井床 善絵(神戸市) 20分04秒 ⑩ 山崎 恵子(黒田庄町前坂) 21分20秒
第2部 10km 15~29才男子 1 前田 隼矢(西宮市) 31分49秒 ③ 本間 慎平(野村町) 39分33秒	第10部 ハーフ 15才以上男子(陸連登録選手) 1 武藤 一宏(美濃加茂市)	第21部 3km 中学生女子 1 康本 花梨(緑が丘中) 10分18秒 ⑥ 戸田真由香(西脇中) 10分52秒
第3部 10km 30~39才男子 1 野村 高弘(宝塚市) 36分21秒 ③ 和田 孝雄(上野) 37分23秒	第11部 ハーフ 15~34才男子 1 井関 政喜(小野市) 1時間16分34秒 21 奥野 友也(黒田庄町田高) 1時間26分11秒	第22部 1.5km 小学生高学年男子 1 中尾 大樹(高砂市) 5分12秒 ⑦ 尾立 泰規(重春小) 5分46秒
第4部 10km 40才以上男子 1 寺谷 文弘(神戸市) 32分22秒 ⑫ 小西 秀夫(西脇) 40分10秒	第12部 ハーフ 35~49才男子 1 宮城 要(神戸市) 1時間15分25秒 ⑥ 森本 寿(野村町) 1時間21分06秒	第22部 1.5km 小学生高学年女子 1 田中 希実(小野市) 5分34秒 ④ 村上 千里(楠丘小) 6分00秒
第5部 5km 30~39才男子 1 山端 良尚(小野市) 15分52秒 ⑩ 松原 正佳(市原町) 19分11秒	第13部 ハーフ 50才以上男子 1 藤原 和臣(三木市) 1時間17分46秒 35 村井 安夫(市原町) 1時間40分09秒	第23部 1.5km 小学生低学年男子 1 喜多村 慧(高砂市) 6分22秒 ⑥ 岡野 晃治(楠丘小) 6分32秒
第6部 5km 40~49才男子 1 田原 幸久(加古川市) 17分14秒 ⑫ 笹倉 誠太郎(羽安町) 18分42秒	第14部 10km 15~29才女子 1 酒井 詩織(三木市) 41分16秒 ④ 内橋 尚妙(落方町) 46分55秒	第23部 1.5km 小学生低学年女子 1 中尾 紗羅(高砂市) 6分32秒 ⑫ 後藤 沙和(重春小) 7分21秒
第7部 5km 50~59才男子 1 長谷川和正(小野市) 16分44秒 21 前田 敏弘(大垣内) 23分57秒	第15部 10km 30~39才女子 1 辻井 千恵(川西市) 37分43秒 ⑭ 矢羽多紀子(野村町西が丘) 51分44秒	第24部 1.5km 親子ペア(小学生と親) 1 西村 暉・智(近江八幡市) 6分16秒 ② 三根 悠哉・哲也(黒田庄町石原) 6分38秒
第8部 5km 60才以上男子 1 長山 宏(三木市) 18分03秒 45 藤原 卓(黒田庄町大伏) 29分09秒	第16部 10km 40才以上女子 1 吉川 弥生(神戸市) 37分26秒 ⑦ 東野 京子(黒田庄町前坂) 48分14秒	第17部 5km 15~29才女子 ① 翁田あかり(西脇工高) 16分46秒
	第18部 5km 30~39才女子 1 北田 美好(姫路市) 20分28秒	

※敬称略、囲み数字は市民トップでゴールされた選手の順位です。