

●なぜ医療費が増えるのか
医療費の約4分の1は、糖尿病、高血圧や、これらが進行しておこるじん不全などの生活習慣病によるものです。生活習慣病になると、長

期治療が必要で、その分医療費もかかり、生活のしづらさを強いられることもあります。特に人工透析は、年間の医療費が一人当たり約500万円かかり、そのほとんどを国保で負担しています。

生活習慣病は、長年の食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などを主な原因として発症し、自覚症状のないまま重症化してしまうことがあります。早期に専門家の指導を受け、日々の生活習慣を見直し予防することで進行を遅らせることができます。

国保加入者の皆さんが健康を維持し、医療費を抑制するため、生活習慣の見直しと健康管理に取り組む3つのステップを紹介し

このため28年度から国保税の税率などを改定しましたが、年々増加する医療費を賄うために、財政運営は今後も厳しい状況が予想されています。

生活習慣病は、長年の食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などを主な原因として発症し、自覚症状のないまま重症化してしまうことがあります。早期に専門家の指導を受け、日々の生活習慣を見直し予防することで進行を遅らせることができます。

国保加入者の皆さんが健康を維持し、医療費を抑制するため、生活習慣の見直しと健康管理に取り組む3つのステップを紹介し

皆さんが生き生きとした日常生活を過ごすためには、適切な医療を受け、健康を維持することが重要です。まずはご自身の健康を守るため、そして医療費を抑制するために、生活習慣を見直し、特定健康診査を受診して、健康状態をチェックしましょう。



特定健診は、生活習慣病の予防と早期発見、早期治療につながる大切な健康診査です。

国保加入者の40歳〜74歳の方には、市内の指定医療機関や保健センターで無料で受診できる受診券を5月にお送りしています。検診項目は、問診、身体測定、内科検査、血液検査、尿検査と心電図検査(希望者のみ、自己負担あり)です。

特定健康診査(特定健診)を受けましょう

病気の予防を心がけましょう

病気になるなら、普段から健康づくりが大切です。「バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養」の健康の三原則を毎日の生活に取り入れましょう。



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された方には、保健センターで特定保健指導を行っています。保健師や管理栄養士などから生活習慣改善のためのサポートを受けることができます。必ず指導を受けて、生活習慣病が重症化する前に、生活改善に取り組みましょう。

特定健康診査の結果を活かしましょう

特定健康診査の結果を活かしましょう

特定健康診査の結果を活かしましょう

健康的な生活と国保医療費の抑制を!

特定健康診査を受診して

国民健康保険(国保)は、加入者の高齢化や医療の高度化などにより医療費が年々増加し、厳しい財政運営を迫られています。今月は、加入者の皆さんの健康を維持し、医療費を節約する3つのステップをお知らせします。

●国保の財政状況

26年度の国保加入者の医療費総額は約146億円となりました。このうち、国保が医療機関などへ負担した額は約122億円で、歳出決算額の68%を占め、一人当たりの医療費は、5年前と比べると約17.2%も増えています。

国保の財源は、加入者の皆さんが負担する国民健康保険税と国や県、市が支出する交付金などです。しかし、これだけでは足りず、市の財政収入(一般会計)から法に基づく支出以外に約8億円を補ってんでいます。

このため28年度から国保税の税率などを改定しましたが、年々増加する医療費を賄うために、財政運営は今後も厳しい状況が予想されています。

●健康維持と医療費抑制のための3つのステップ

生活習慣病は、長年の食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などを主な原因として発症し、自覚症状のないまま重症化してしまうことがあります。早期に専門家の指導を受け、日々の生活習慣を見直し予防することで進行を遅らせることができます。

生活習慣病は、長年の食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などを主な原因として発症し、自覚症状のないまま重症化してしまうことがあります。早期に専門家の指導を受け、日々の生活習慣を見直し予防することで進行を遅らせることができます。

生活習慣病は、長年の食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などを主な原因として発症し、自覚症状のないまま重症化してしまうことがあります。早期に専門家の指導を受け、日々の生活習慣を見直し予防することで進行を遅らせることができます。

生活習慣病は、長年の食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などを主な原因として発症し、自覚症状のないまま重症化してしまうことがあります。早期に専門家の指導を受け、日々の生活習慣を見直し予防することで進行を遅らせることができます。



●石川末廣選手が五輪出場を報告

5月11日(水)、市内在住で、市内企業に所属し、8月のリオデジャネイロ五輪男子マラソンに日本代表として出場する石川末廣選手が市長を表敬訪問し、出場報告と抱負を語りました。



32歳でマラソンに初挑戦した石川選手は、狭山稲荷山公園や智光山公園、入間川サイクリングロードなどでトレーニングを重ね、五輪初出場の切符を手に入れました。

競技当日を36歳10か月で迎える石川選手は、男女を通じて最年長での五輪マラソン代表です。

「代表選手に選出され身の引き締まる思いです。年齢が高くても走れることを証明したい」と抱負を述べた石川選手。市長からは、「狭山市から、オリンピック代表選手が出場することを、大変誇りに思っています。輝かしいメダルを獲得されることを確信しています」と激励の言葉を贈りました。

問合せスポーツ振興課へ内線5711

ONE for All 市長が走る! ⑧

スポーツの祭典を応援します

リオデジャネイロオリンピック、パラリンピックの開幕まで2か月となりました。

先日、狭山市在住で男子マラソン代表の石川末廣選手が五輪出場報告に訪れました。史上最年長のマラソン代表ですが、「年齢は関係ない。結果で証明したい!」と意気込みを語っていただきました。

今回の五輪には狭山市出身の朝長なつ美選手が近代五種に、市内企業に所属する土田和歌子選手がパラリンピック車いすマラソン

に出場します。

狭山市にゆかりのある3選手に熱いご声援をお願いします。

さて、2019年にはラグビーのワールドカップが、そして2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。2つの大きな世界大会が日本で行的ことは、二度とないかもしれません。

私は、狭山市に夢の祭典の記憶をしっかりと残したいと考え、ラグビーとゴルフ競技の事前キャンプを誘致するための取り組みをスタートさせました。これから、スポーツ資源を活かした元気なまちづくりを皆さんと一緒に目指していきます。



キャンプの誘致活動のため、セコムラグビーフィールド(柏原地区)を視察

市長の主な動き

- 05/11...市町村長会議
- 05/12・13...企業訪問
- 05/13...県西部地域まちづくり協議会定例総会
- 05/14・15・21・22...中学生学習支援事業「さやまっ子・茶レンジスクール」訪問
- 05/15...津南町民茶摘み体験ふれあいツアー歓迎
- 05/24...埼玉西部消防組合協議会臨時会
- 05/27...交通安全対策協議会常任委員会・総会、2020オリンピック・パラリンピック/ラグビーワールドカップ2019埼玉県推進委員会

●大学生が「狭山市の魅力づくり」を市長に提言します

5月26日(木)、大学生が「狭山市の魅力づくり」を企画するプロジェクトが始まりました。これは、4月に狭山市と西武文理大学、東京家政大学、武蔵野学院大学、武蔵野短期大学の4大学がそれぞれ締結した「連携に関する基本協定」に基づくプロジェクトです。



18名の学生は二つのグループに分かれ、狭山市に通学している大学生ならではの視点で狭山の「現状」と「課題」を探り、若い世代を狭山市に呼び込むための事業を企画。完成したプランは、市長に直接プレゼンテーションすることになっています。大学の持つノウハウと、学生の力やセンスを生かし、若い世代から選ばれるまちづくりを進めます。

問合せ政策企画課へ内線7133

●テレビ埼玉のデータ放送に狭山市が登場

6月1日(水)からテレビ埼玉の「データ放送サービス」を利用して、市のお知らせやイベント情報などをお届けします。また、災害が発生した時は防災情報や避難情報などをリアルタイムに発信します。

▶視聴方法①チャンネルをテレビ埼玉(地上波放送3チャンネル)にする ②リモコンの「dボタン」を押す ③メニューから「狭山市からのお知らせ」を選び、「決定ボタン」を押す

問合せ広報課へ内線7161