

# によるデータヘルス計画 予防・健康管理 の推進

## データ分析で進める効果的な健康づくり

あかりが  
解説♪



国は、平成25年の健康・医療戦略で、『国民の健康寿命の延伸』と『医療費削減』を目標に挙げました。それは、健康寿命を害する大きな要因「生活習慣病」の予防と重症化予防を図り、予防可能な疾病の医療費の増額をくい止めること。そこで、全ての医療保険者が、健診・医療・介護保険の状況をデータ分析し、健康課題を明らかにする「データヘルス計画」に取り組むこととなりました。

志賀町国保は、3月に「志賀町データヘルス計画」を作成し、平成27年度から29年度を1期として実践します。ここでは、主なデータ分析の結果を紹介します。

### ●国・県と比べた志賀町の状況

(平成25年度)

項目	志賀町		県		国	
	実人数	割合	実人数	割合	実人数	割合
65歳以上(高齢化率)	7,574人	34.3%	274,533人	23.9%	29,020,766人	23.2%
平均寿命	男	79.2歳	79.7歳	79.6歳		
	女	86.7歳	86.8歳	86.4歳		
健康寿命	男	65.1歳	65.2歳	65.2歳		
	女	66.7歳	66.9歳	66.8歳		

### ⦿ 高齢化率が高く、介護期間が長い!

本町は、**34.3%**と、県や国より高齢化率が高いです。**介護を要する期間は、平均寿命から健康寿命を引いた歳月**。計算すると、男性が約14年間、女性が約20年間と、**介護期間が長い**です。

### ●入院と入院外の件数・費用額の割合比較(1ヵ月当たり)

(平成25年度)

一人当たりの医療費	志賀町国保	県	志賀町と同規模市町平均	国
	29,016円	26,816円	23,798円	23,013円

	件数割合	費用額割合
外来	96.1%	53.7%
入院	3.9%	46.3%

### ⦿ 一人あたりの医療費は高額!

一人あたり医療費は、県や国と比べたら高額です。入院件数割合が**3.9%**と低い割に、医療費は全体の**46.3%**です。病気が悪くなって入院すると、身体もつらいし、費用もかかるということですね。

### ●志賀町国保の特定健診受診者と未受診者の生活習慣病治療費の比較

	0	10,000	20,000	30,000(円)
健診受診者の生活習慣病治療費			18,911円	
健診未受診者の生活習慣病治療費				26,618円
差額			7,707円	

### ⦿ 特定健診受診者は治療費が安い!

生活習慣病は自覚症状なく進行します。健診未受診者が病院に受診した時には既に悪化しているため、医療費が高いと推測できます。つまり、**健診を受ける事が、生活習慣病予防につながります**。

### ●国保に加入するのはこんなとき

- ・他の市区町村から転入してきた
- ・退職などで職場の健康保険をやめた
- ・家族の健康保険の被扶養者からはずれた
- ・子どもが生まれた
- ・任意継続から国保に切り替える
- ・生活保護を受けなくなった
- ・外国籍の人が加入する

### 手続きに必要なもの

- ・転出証明書、印鑑
- ・職場の健康保険をやめた証明書(離職票など)、印鑑
- ・被扶養者からはずれた証明書、印鑑
- ・保険証、母子健康手帳、印鑑
- ・喪失日の記載のある任意継続の保険証、印鑑
- ・保護廃止決定通知書、印鑑
- ・在留カード

▶国保加入の手続きが遅れると… 加入資格が発生した時点までさかのぼって、国民健康保険税を納めなければいけません。その間の医療費は、全額自己負担になります。

14日以内に届出を!!

こんなとき、

①国保加入



志賀町国保加入者が特定健診を受けた結果です。

### ●各疾患のガイドラインに基づいた、特定健診受診者の状況 (平成25年度)

優先すべき課題	メタボリックシンドローム	糖尿病	高血圧症	脂質異常症		慢性腎臓病 (CKD)		重症化予防対象者 (実人数)	
重症化しやすい基準 (予防対策)	メタボ該当者 (腹囲+高血圧・糖尿病・脂質異常症2項目)	HbA1c (NGSP) 6.5%以上 (治療中 7.0以上)	高血圧 160/100 以上	中性脂肪 300mg/dl 以上	LDL-c 180mg/dl 以上	蛋白尿 (2+) 以上	eGFR50 未満 70歳以上 40未満	841人	31.4%
基準該当者数 (延べ人数)	506人	170人	161人	58人	72人	43人	57人	230人	8.6%
治療なし	63人	92人	78人	45人	67人	10人	11人	611人	22.8%
治療中	443人	78人	83人	13人	5人	33人	46人		

### ☹️ 特定健診受診者の約3割が重症化しやすい!

平成25年の国保特定健診受診者は、**2,678人**でした。その中でも重症化しやすい基準に当てはまる人は、受診者全体の**31.4%**を占めました。



今一度、自身の健診結果を確かめてみてください!

### ●志賀町は、何の疾患で介護保険を受けているのか (平成25年度)

要介護認定状況	年齢		40～64歳	65～74歳	75歳以上	合計		
	認定件数		25	119	1323	1467		
	認定割合		0.32%	3.6%	31.2%	9.5%		
(レセプトの診断名より重複して計上) 有病状況	血管疾患	循環器疾患	1 脳卒中	14 (56.0%)	53 (44.5%)	576 (43.5%)	643 (43.8%)	
			2 虚血性心疾患	6 (24.0%)	40 (33.6%)	554 (41.9%)	600 (40.9%)	
			3 腎不全	2 (8.0%)	11 (9.2%)	111 (8.4%)	124 (8.5%)	
		基礎疾患		糖尿病等	18 (72.0%)	86 (72.3%)	1155 (87.3%)	1259 (85.8%)
		血管疾患合計		合計	19 (76.0%)	93 (78.2%)	1203 (90.9%)	1315 (89.6%)
		認知症	認知症	0 (0.0%)	7 (5.9%)	204 (15.4%)	211 (14.4%)	
	筋・骨格疾患	筋骨格系	13 (52.0%)	79 (66.4%)	1066 (80.6%)	1158 (78.9%)		

### ☹️ 全体の約9割が血管関連の病気!

脳卒中の背景には高血圧、心房細動などの不整脈、心疾患では動脈硬化症や脂質異常、基礎疾患に糖尿病という、全体の**約9割**が血管に関連する病気を持っています!

本計画策定で、予防可能な「メタボリックシンドローム」「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」に着目し、優先して発症・重症化予防に取り組みます。医療費の負担を軽減し、町民の皆さんが健康で豊かに生活するためにも、まずは、毎年特定健診を受けて身体の状態を確認し、生活習慣の改善を試みましょう。

本計画は、住民課・保健福祉センター窓口または、町ホームページ上に掲載してあります。生活習慣病に関する健康相談は、保健福祉センター (☎32-0339)まで。

### ●国保を脱退するのはこんなとき

- ・他の市区町村に転出する
- ・職場の健康保険に加入した
- ・職場の健康保険の被扶養者になった
- ・国保の被保険者が死亡した
- ・生活保護を受けるようになった
- ・外国籍の人が国保をやめる

### 手続きに必要なもの

- 保険証、印鑑
- { 国保と職場の両方の保険証 (職場の保険証が未交付の場合は、加入したことを証明するもの)、印鑑
- 保険証、死亡を証明するもの、印鑑
- 保険証、保護開始決定通知書、印鑑
- 保険証、在留カード

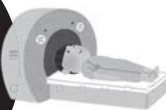
▶国保脱退の手続きが遅れると… 資格がなくなった後、手元にある国民健康保険証を使い診療を受けてしまうと、国保で負担した医療費を後で返してもらうことになります。また、新たに加入した職場の健康保険料と国民健康保険税の両方を納めることになります。

14日以内に届出を!!

こんなとき、

② 国保脱退





# 人間ドックを受けませんか？



志賀町国民健康保険加入者の疾病の早期発見と健康維持、増進を応援するため、人間ドック・脳ドックの費用の一部助成を行っています。

## ■申込資格

### 志賀町国民健康保険の加入者で次の条件に該当する人

- ・国民健康保険加入者で30歳以上の人(脳ドックは69歳以下の人)
- ・検査の申し込み時に、人間ドックA(脳ドック)は現に脳神経外科系の疾病により療養の治療を受けていない人とし、人間ドックB(1泊2日)は現に内科系の疾病により療養の治療を受けていない人
- ・昨年度(平成26年度)にこの制度の助成を受けていない人
- ・保険税を完納している世帯に属する人
- ・志賀町の国民健康保険に加入してから1年以上経過している人
- ・平成27年度に実施する志賀町の「特定健康診査(町の健康診断)」を受けていない(受けない)人

希望する受診日は、申し込み順となるので、早めの申し込みをお願いします。

## ■申込方法

希望者は、住民課または富来支所  
総合窓口で助成申請を！

医療機関と健診日時の調整を行った後で、人間ドックの受診券を送付しますので、指定の受診日に受診券を持って受診してください。

- ・申込開始日：**4月16日**から
- ・持参するもの：印鑑と国民健康保険証

主な検査項目と実施機関など	健診の種類	検査内容	能登総合病院	羽咋病院	富来病院
	<b>人間ドックA</b> (脳ドック) ※対象は30歳以上 69歳以下の国保加入者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診：診察、身体計測、血圧測定 心電図検査、尿検査、血液検査など</li> <li>・胸部レントゲン</li> <li>・脳ドック：頸部エコー、脳MRIなど</li> </ul>	自己負担額 <b>8,000円</b>		
<b>人間ドックB</b> (1泊2日) ※対象は、30歳以上 74歳以下の国保加入者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診：診察、身体計測、血圧測定 心電図検査、尿検査、血液検査など</li> <li>・胸部レントゲン</li> <li>・腹部超音波</li> <li>・胃がん検診</li> <li>・大腸がん検診</li> <li>・その他：糖負荷試験、頸部エコー、 肝炎ウイルス検査など</li> <li>・【男性】前立腺がん検診</li> <li>・【女性】子宮・乳・甲状腺がん検診 ※乳・甲状腺については 町立富来病院での実施はなし</li> </ul>	自己負担額 <b>10,000円</b>		自己負担額 <b>9,000円</b>	

※上記の検査項目に含まれない追加検査(オプション)については、個人負担となりますのでご了承ください。

☎住民課 国保年金担当 ☎32-9121

## ●こんなときも届け出が必要です

- ・住所、世帯主、氏名が変わった
- ・世帯を分けたり一緒にした
- ・修学のため、他市区町村に住所を移した(※1)
- ・保険証をなくしたり、汚れて使えなくなった

## 手続きに必要なもの

- 保険証、印鑑
- 保険証、印鑑
- 保険証、在学証明書、印鑑
- 身分証(免許証、パスポートなど)、印鑑

(※1) 国保に加入の人が、大学・高校・専修学校などに修学のため、他の市区町村に転出する場合、特例により引き続き志賀町の国保に加入(マル学の保険証)することができます。



届出は、役場住民課または富来支所総合窓口でお願いします！

14日以内に届出を!!



3  
ぞの  
ほか



貝がら川柳社

メタボから卒業したい今年こそ  
卒業後人生常に夢を追う  
卒業を祝えど過疎化下駄の雪  
卒業は夢を大きくふくらませ  
風邪ひいて粥の梅干し助けられ  
梅林に鶯鳴いて春を告げ  
寒すぎて外では出来ぬ梅見宴  
風雪にしのいで梅も開花する  
ほんのりと開く春の香梅の花  
裏庭に小さな花が梅もどき  
線路遠し過疎地時代に忘れられ  
あせる程時刻の進み早くなり

杉平みさこ  
西尾 善春  
村中 光彦  
橋田明日香  
前田 志津  
遠藤美朝子  
山本 静香  
坂下二三子  
小松 彰一  
炭谷 良子  
木村 貞涼  
関口とみ子

富来俳壇

怠け癖抜けずに籠る春炬燵  
紅梅の膨らみ初めしニツ三ツ  
新幹線会ひたさ見たさ春の旅  
墓の娘とこころ通はせ水仙花  
鶯や僧と出会ひし無縁塚  
岩海苔や荒木の海が卓に載り  
漣の清冽走る春の川  
母恋し墓山に聴く初音かな

長根尾郁恵  
新澤 和子  
川田まさこ  
堀 綾子  
浅野 照子  
角谷 秀文  
小島 史子  
森下いわお

「門」土筆の会

寒卵こつんと割りてひとりかな  
春光や地にはりついて貝拾ふ  
縫い子どち針供養かね同窓会  
野地蔵の赤き前かけ春の声  
春の雷皿一枚を落としいけり  
乗ってみたきクレーンの天辺山笑ふ  
春立つや甘えび真赤躍りける

須广ひろし  
安田紀美恵  
屋敷 香陽  
藤川 増野  
池田 玲子  
前川美代子  
高岩 満

西浦川柳会

雪ダルマ今では作る子らも居ず  
我が地区の除雪車無言出番待つ  
雪景色貧富の差なく真つ白に  
雪すかし隣の人の心知る  
外海は雪より風に泣かされる  
大寒の厳しき負けず梅つぼみ  
梅林に集まる小鳥春を待つ  
盆栽に梅のつぼみが春を待つ  
暖冬で梅一輪のくるい咲き  
雪舞うも春の足音寒紅梅  
過ぎし日は美しきもの梅結び  
南風で限界集落梅が咲き  
春近づけばみ膨らむ梅の花

三井かほ里  
高島 和子  
岩井マサ子  
赤崎 かな  
池田 洋子  
みやみさかし  
川上 富子  
芝山 照子  
小松 康子  
林 ちよ子  
柴田 政行  
西尾 海春  
古森 真猿

志賀歌会

晩年の幸も東の間吾子逝きて  
涙かれたる日を送りおり  
茹で卵に目鼻描きて生卵と  
区別をなせば庫内はたのし  
明るきに誘われて立つ軒先に  
春の満月高く冴えおり  
春めきて雨垂る鉢やよるこばむ  
屋根打つ音を夜半に聞きつつ  
おお鷺は冬の畝田にすくと立つ  
孤高のさまをわれは見ており  
昼も夜も起きるも寝るも狂い出し  
目覚めを保つ辛さヒシヒシ  
雛飾り終わりに皆で鍋かこむ  
いい距離に住む長男一家と  
古い三人押し車ならび峠をゆく  
真中の頭は右ひだり右  
何もかも片づけ君は旅立ちぬ  
青空みえしさざんか咲く朝

東 操  
花野 美咲  
岩上 久枝  
池野千絵子  
田端 正敏  
石田 豊  
松本 正子  
芳岡 典子  
泉 広栄

「富士山は遠くて眺める山でした」

言ひ切る従妹を賀状に偲ぶ  
ひな壇の烏帽子一つ足らざるは  
猫が遊びに隠し持つらし  
如月の梅の蕾はかたけれど  
背戸よりきこゆ初音嬉しき  
春めいて我を時々助けくる  
妹と共に花見の旅へ  
雪解けて姿現す庭石の  
上に椿の花想うがに  
くばり終え真先に開く朝刊の  
地鳴りをよみてひと日始まる  
年老いた母の作れるかきもちの  
変わらぬ味よ噛む音高し  
くうくうと鳴き交わしつづ遠ざかる  
白鳥の群れ北帰行なり

安中加奈子  
福島 信子  
吉崎てい子  
山瑞千代子  
向永いみ子  
坂井外志子  
牧出 浩美  
吉本 與彦

投稿

短歌、俳句、川柳

冴え返り野山を照らす朝の月  
春めくやそつと顔出す露のとう  
雛の宵明日は荒れるか山の鳴る  
弥生空、もう法要をと淡々と  
春の雪、踏み米作講習に  
桜咲く知らせのメール待つ家族  
孫来たり背丈負けても体重勝つ  
友訪ね猫も優しくお出迎え  
ぶらり行くかくみ川見て懐かしく  
校歌を歌い楽しく歩く  
春告げの鳥のさえずり聞こえねど  
五官に染み入る時の早さよ  
はや四年訪ねて痛む大川小  
子らの刻み名両の手合わす  
うぐいすの初鳴き聞きて立ち止まる  
吐く息白き 春を待つ朝

上野 末子  
山守 宏子  
美智代 さちこ  
浅子  
元尾 智子  
光 雄  
松本理希三  
志津江

「文芸教室」に掲載する作品を募集しています。短歌、俳句、川柳については一首（一句）として送付ください。紙面の都合上、掲載できない場合もありますのでご了承ください。

宛先/〒925-0198 志賀町末吉千古1番地1  
志賀町教育委員会 生涯学習課まで  
※毎月3日までにお送りください。

すっかり春ですね♪  
お天気がいいと外出したくなりますね。  
まずは図書館に足を運んでみませんか。  
新生活をはじめ人もそうでない人も  
いいスタートがきれますように…。



【志賀町立図書館】

## ●おはなし会

日時：4月1日(水)・15日(水)  
16:00～17:00

場所：1階・絵本コーナー

紙芝居や絵本の読み聞かせをしています。好きな本を選んでください♪

4月25日は子ども読書の日♪  
4月23日～5月12日は  
子ども読書週間♪

## ●ワクワクおはなし会

日時：4月25日(土) 14:00～  
場所：2階・おはなし会室

ボランティアによる楽しいおはなし会  
を開催♪参加をお待ちしています。

蔵書点検中(3/21～3/31)はご迷惑をおかけしました。4/1(水)から通常通り開館します。皆さまのお越しをお待ちしています。

## ◆新着の本◆

- リバーズ 相場 英雄
- ブラックオアホワイト 浅田 次郎
- 火星に住むつもりかい? 伊坂幸太郎
- 刑事群像 香納 諒一
- 千日のマリア 小池真理子
- WOLF 柴田 哲孝
- 無銭横丁 西村 賢太
- STORY OF UJI 小説源氏物語 林 真理子
- 有頂天家族2 森見登美彦

## ◆おすすめの本◆

- 『残夢の骸(満州国演義9)』 船戸 与一  
事変の夜から14年が経ち、ついに国はポツダム宣言を受諾する。己の無力さに打ちのめされながらも、敷島兄弟はそれぞれの道を貫こうとあがく。敗戦後の満州を描くシリーズ最終巻です。
- 『おにぎらずとおにぎりの本』 星野 奈々子  
いま、人気のにぎらない「おにぎらず」とバリエーション豊富な「おにぎり」のレシピ本。弁当箱の詰め方や手早く作れる方法を紹介しています。

休館日 4月6日(月)・13日(月)  
・20日(月)・27日(月)

## 開館時間・問い合わせ先

志賀町立図書館 ☎32-1740  
志賀町立富来図書館 ☎42-2777  
平日 9:30～18:00  
土日祝 9:30～17:00

# 児童館通信

……お知らせ……

## ★工作(ビーズのブレスレットづくり)

4月11日(土)、13時30分から、ビーズのブレスレットづくりをします。透明なゴムに色とりどりのビーズを通して、オリジナルのブレスレットを完成させます。

友だちと一緒に、ポップでかわいいブレスレットづくりに挑戦しましょう。多数の子どもたちの参加をお待ちしています。



## ★親子リトミック遊び

子育て支援活動の一環として、未就園児を対象とした親子リトミック遊びを、4月15日(水)、10時30分から、松本有美先生の指導で行います。親子が音楽に合わせて身体を動かしたり、歌ったりして楽しいひとときを過ごします。毎月一回行いますので、行事予定を参考に、気軽に参加してください。



## 4月の行事予定

11日(土) 工作(ビーズのブレスレットづくり・低学年対象・12人)	13:30～
15日(水) 親子リトミック遊び(定員20組)	10:30～

★申し込み、お問い合わせは志賀町児童館まで

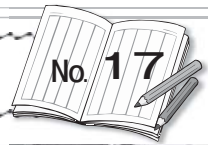
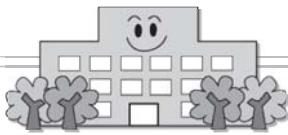
休館日 4月19日(日)、29日(水・祝)

開館時間 9:00～17:30

問い合わせ先 志賀町児童館

☎ 32-1724





## 通学路の安全点検を行います

教育委員会では、昨年9月に「志賀町通学路安全推進協議会」を設置しました。

同協議会は、警察署（羽咋・高浜交番・富来交番）、交通安全協会、道路管理者（県・町）、教職員などで構成され、昨年は現在の通学路を一斉点検し、対策会議を実施しました。

一方、当委員会では、通学路準備部会の提案を受け、スクールバスの運行経路や停車場所の試案をまとめました。今後は、関係機関や地



通学路安全推進協議会

域の方と連携し、新しく設定される通学路の点検と安全対策を行います。

小学校統合により、多くの通学路では、「自宅から学校まで」が「自宅からバス停まで」に変わります。子どもたちが戸惑うことなく安心して通学できるよう、新たな通学路での現地調査を行い、安全確保に努めます。



## 法律相談

### 18歳、19歳の年齢の法的扱いについて

Q：選挙権の年齢を18歳以上に引き下げる公職選挙法の改正が行われる反面、少年法では、少年を20歳未満としています。18、19歳の年齢について法的扱いはどうなっているのですか。また、問題点はないのですか。

A：現在、国会で与野党は選挙権を持つ年齢を18歳以上にする公職選挙法改正案を提出する予定です。成立すれば、来年夏の参議院選から実現します（新たに約240万人の有権者が誕生）。既に、昨年6月施行の憲法改正手続きに関する法律（国民投票法）は、**満18歳以上の者に、国民投票の投票権を有すると**されています。これは、18歳以上は一人前の大人として国政に参加する権利を与えるべきという考えです。

他方、名古屋で19歳の女子大学生が、人を殺してみたらという動機で女性を殺害した事件や、川崎市内で中学1年生が殺害され、18歳の少年らが逮捕される事件など、18、19歳の年齢の凶悪犯罪が起きています。これらの少年の実名や顔写真が、新聞などで報道されないのは、少年法61条が「**氏名、年齢、職業、住居、容ぼうなどによりその者が当該事件の本人であることと推知することができるような記事または写真**を新聞紙その他の出版物に掲載してはならない」と規定しているからです。これは、少年の名誉・プライバシー保護、社会的偏見の発生防止、健全育成および更生を図ろうとするもの。

・弁護士（元高等検察庁検事）、愛知学院大学法科大学院教授  
**國田 武二郎**（堀松出身）

東京地検、名古屋地検、横浜地検、岡山地検、福井地検等で捜査・公判検事として財政・経済事犯、公安労働事犯、選挙事犯、暴力事犯、風紀・麻薬事犯、外国人犯罪、少年犯罪、交通事犯など数多くの事件を担当。仙台高等検察庁検事として若手検事の指導育成にもあたる。平成15年6月、愛知県弁護士会に弁護士として活動。また、愛知学院大学法科大学院で教鞭を取っている。平成20年から愛知・三重両県の産業保健推進センター産業保健相談員、年金記録確認愛知地方第三者委員に就任。

しかし、違反しても罰則規定はなく、あくまでもメディア倫理の問題です。某週刊誌は、事件の残虐性と重大性に鑑み、19歳という加害者の年齢なども総合的に勘案した上で、女子大生の名前と顔写真を報道しています。

18、19歳という年齢をどのように考えるかですが、民法は、親の同意なしで結婚ができる成人年齢を依然20歳とし、20歳未満に引き下げていません。また、20歳未満の法律行為は、原則親の同意を必要とし、同意がなければ取消し原因ともなりません。その他、「未成年者飲酒禁止法」や「未成年者喫煙法」では、20歳未満の者の飲酒や喫煙を禁止しています。

国政に参画する場面では、大人と同等の権利を与えるとしながら、民法や少年法やその他の法律では子どもとして扱うのはバランスを欠くようにも思われます。私自身、検察官時代、少年犯罪も数多く扱い、中には凶悪かつ重大な犯罪を行いながら「俺たちは少年法で守られている」と公言し、反省のない少年もいました。

18歳以上の者に選挙権を与えるならば、それは、責任ある判断ができる年齢であると考えた証。権利を与える反面、義務感や責任感も相応に負うべきであると考えられることも重要です。

したがって名古屋や川崎市の殺人事件は、あまりにも残虐・非道であり、動機においても酌量の余地がないことを考えれば、もはや、少年の名誉・プライバシーを法で守る必要があるかは疑問であり、この点は、広く議論されるべきでないでしょうか。