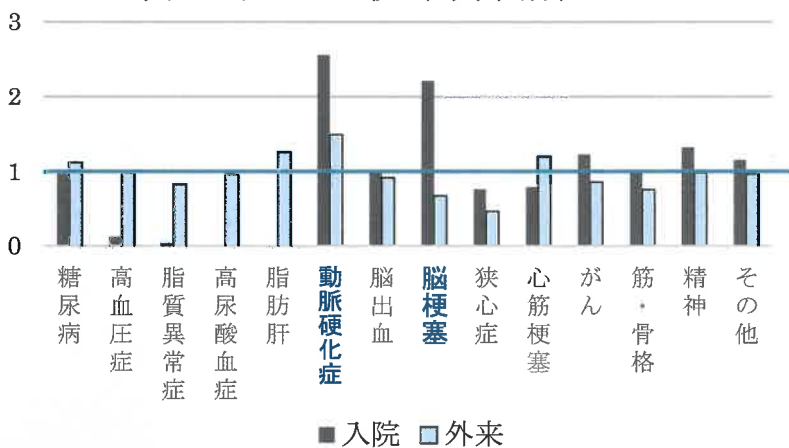


# まったなし 健康づくり!



大山町の皆さんの特定健診の結果を見ると、特定健診の結果から、肥満・血糖・血圧・脂質の基準値を重複して超えている人の割合が多くなっています。リスク（肥満・血糖・血圧・脂質）が重なり合うほど、脳や心臓の血管がつまる病気になりやすいことがわかっています。一人あたりの医療費を国と比較しても、脳梗塞と動脈硬化が顕著に多くなっています。

H27 標準化医療費の比（地域差指数）  
国と大山町の比較（対象国保）



※標準化医療費の比（地域差指数）：年齢の影響を補整したうえで、大山町が国と比較して何倍国保の医療費がかかっているか比較したもの。

←国の基準

(H27年度鳥取県国保連合会資料より)

大山町（国保）は、脳梗塞と動脈硬化症の医療費が国の2倍以上かかっている！

大山町では、平成27年度から「まったなし 健康づくり！」をキャッチコピーに、「食」「運動」「健診」を3本柱に据え、町民総健康づくり運動を展開しています。いつまでも元気で活躍される方が増えること（健康寿命の延伸）や、年々増大する医療費の低減を目標に、町民の皆さんの健康づくりを町政の重要なテーマとして“まったなし”で取り組みます。

## 食

- ・薄味を普及する、野菜の摂取量を増やす、夜間の間食を減らす等、望ましい食習慣がある人を増やすために食生活改善推進員と連携して啓発していきます。



## 運動

- ・民間事業者や町内運動組織・団体と連携して、運動機会の提供・運動意識の向上を図ります。
- ・「運動の輪ひろめ隊活動」（缶バッチを配布し、運動を広める口コミ活動）を推進します。



## 健診

- ・特定健診・がん検診の受診率の向上のため、ダイレクトメールを送る・コールセンターを活用するなど、積極的に勧奨します。
- ・健診の結果、生活指導、医療機関受診が必要な方には、可能な限り直接結果を渡し説明し、重症化を予防します。

