



募集中

コロナ太りを解消し、コロナに負けないからだをつくろう！

定員20名

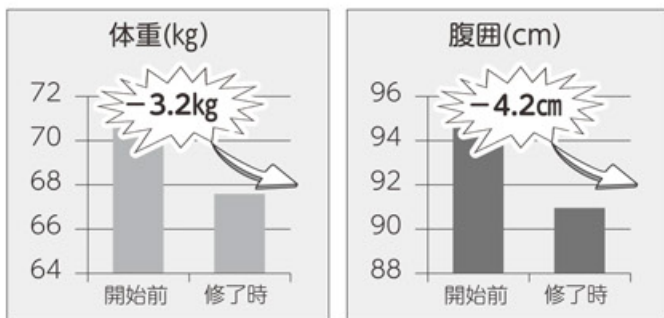
“なりたい”をつくる 3か月チャレンジ!!教室

1. 3か月間、利用時間内ならいつでもジム利用OK！
2. 健康運動指導士・管理栄養士が個別に対応、しっかりサポート！
3. 総額約1万8,000円のところ4,000円で受講できる！

おすすめポイント！



3か月でこんなに効果が出ました（平均値）



参加者の感想として・・・

- 洋服がサイズダウンした
- 夜間もあり受講しやすかった
- 食事・運動面で意識改革ができた

毎年好評!
ウォーキング教室や、
アロマ&セルフマッサージ
教室もプログラムに取り入
れています♪



西原町に住所のある**30歳から64歳**の方で、下記のすべてに当てはまる方（定員20名）

対象者

- ①生活習慣病や骨・筋肉、関節の病気などで通院していない
- ②去年か今年の健診を受けており、**BMI25以上**または**腹囲(男性85cm、女性90cm)以上**
- ③これまでに本教室に参加したことがない

日程・内容

8月	メディカルチェック、開講式
9月～11月	ジム施設などでの運動、栄養指導
12月	メディカルチェック、閉講式

※メディカルチェック：身体の状態を採血・心電図・CTなどで調べます。
※ジム施設利用時間：平日 9時～20時、土曜日 9時～17時

場所

沖縄県健康づくり財団

料金

4,000円

申込期間

7/1(金)～7/15(金) 健康保険課 保健予防係 窓口までお越しください。

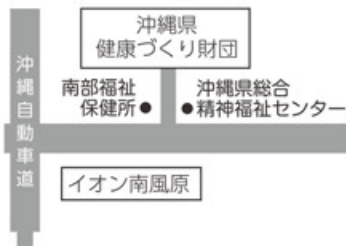
※加入保険が国保以外の方は、去年か今年の健診結果のコピーを持参してください。

※申込み多数の場合は、健診結果などにより対象者を選定します。(先着順ではありません。)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、教室の内容が変更もしくは開催できない可能性があります。

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163

教室の場所



《西原町給水工事指定店》

台所・浴室・トイレ
水廻りのリフォーム

水道管取替え工事

お見積り無料!!

サンリフォーム沖縄

西原町字内間111-2
TEL.882-9155



☎0120-882-916

お気軽に
お電話下さい。

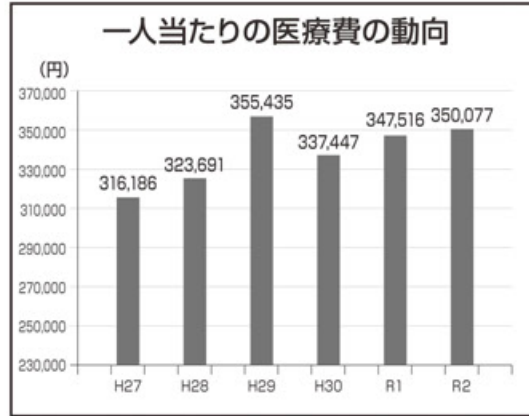
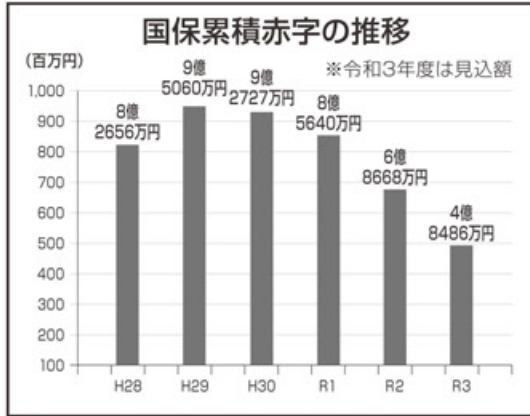


厳しい状況の国保累積赤字!

国保会計では、平成16年度から令和2年度まで連続の赤字となり、令和3年度決算においては累積赤字が約4億9千万円の見込みとなっております。国保の県広域化に伴い、計画的に累積赤字の解消を図らなければならず、まだまだ厳しい財政状況が続いています。

一人当たり医療費も増加傾向!

本町の国保加入者一人当たりの年間医療費は、令和2年度においては350,077円となり、前年度と比較すると2,561円増加し、依然として増加傾向にあります。



なぜ国保は赤字なの?

国保会計の赤字は平成16年度から発生し始め、累積赤字も平成25年度には13億円を超えました。これまでも医療費抑制の取組みや一般会計からの赤字補てん等により累積赤字の解消を図ってきましたが、まだまだ厳しい状況となっております。また、近年は急速な高齢化や重症化による医療費等の増加が続いているため、予断を許さない状態です。

収入と支出のギャップ解消に向けた町の主な取組み!

- ① 診療報酬明細書 (レセプト) の内容点検強化
- ② 適正な保険税率に向けた見直し及び保険税の収納率向上のための徴収強化
- ③ 医療費データ分析に基づく保健事業の実施

- ・ 特定健康診査……受診率を高める取組み、とりわけ若年層の受診勧奨を進める
- ・ 特定保健指導……メタボリックの解消に向けた取組みに力を入れる
- ・ 虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症の新規患者数を10%減少させることを目指す
- ・ 健康ポイント事業を実施し、ポイント達成者に抽選でさまざまな特典を進呈する等、インセンティブ制度を活用する。

累積赤字
4億9千万円

赤字解消のために

国保加入者 (町民) のみなさまへ実践していただきたいこと!

- ◇ 重複受診をやめましょう! ……複数の病院を受診する前に、医師と相談し適正な受診を心がけましょう。
- ◇ ジェネリック医薬品を利用しましょう! ……同じ効き目で財布に優しいジェネリック医薬品を利用しましょう。
- ◇ 適度な運動を継続的に行いましょう! ……運動を続けることでご自身の健康維持、医療費の削減につながります。
- ◇ 国保税を期限内に納めましょう! ……国保は国保税で運営が成り立っています。期限内の納付にご協力ください。
- ◇ 年に一度は健康診断を受けましょう! ……特定健診や職場健診の受診を通して、ご自分の体のことを把握し、生活習慣病を予防しましょう。

【お問い合わせ】 健康保険課 国民健康保険係 ☎098-911-9163