

伯耆町国民健康保険

伯耆町は、人口約1万人、鳥取県西部に位置し、中国地方を代表する名峰大山（別名「伯耆富士」）や鳥取県三大河川の一つである日野川など、雄大な自然に囲まれたうるおいのある町です。



伯耆町国民健康保険の状況（令和5年度）

被保険者数：2,354人

男性：1,178人

女性：1,176人

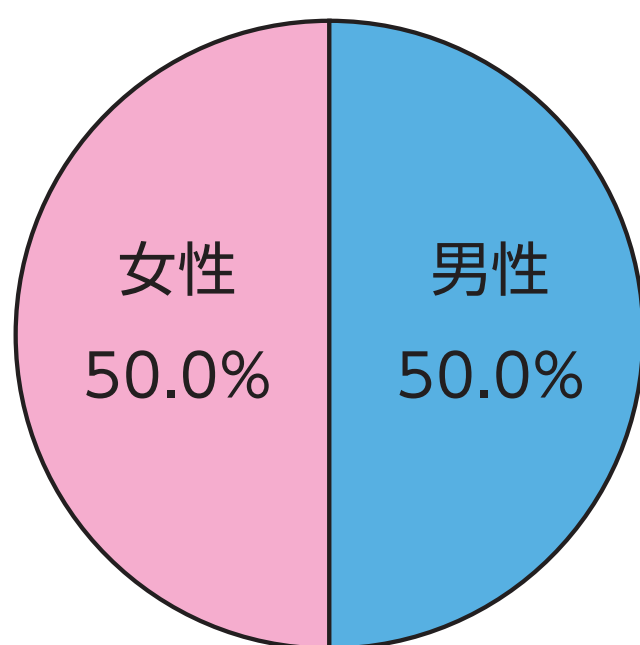
年間医療費 951,042千円

一人当たり医療費 404千円

特定健康診査受診率 45.0%（※）

特定保健指導実施率 45.2%（※）

※令和4年度法定報告値



【健診（検診）受診率向上に向けた取り組み】

伯耆町では、その年に受診すべき全ての健診を確認できる「けんしんパスポート」を、20歳以上の町民全員に配布しています。令和5年度から、集団健診で特定健診を受診した方は、がん検診が無料になる「パック健診」を導入しています。近年では医療機関での個別健診（検診）の拡大・充実を図り、受診者数の増加につなげています。また、24時間いつでも予約できるウェブ予約を導入し、若年層向けへの対策にも取り組んでいます。

生活習慣病 対策

特定健診の結果から、メタボリック症候群のリスクが高い方を対象に、特定保健指導の実施及び町にあるフィットネスジムの運動プログラムを利用した運動及び生活習慣の改善を図っています。



健康増進に向けた各種の取り組み

伯耆町では、男女とも経年的にみて、運動習慣のある人は4割前後となっており横ばい傾向になっています。このような中、運動習慣の確立・定着化を目的に、委託事業として水中運動教室（ウォーキング・ジョギング・ビヨンドミラクルアクア）や町内のフィットネスジムを無料で体験利用できる「みぞくちテラソ体験事業」を実施しています。初回と最終日に計測を行い、体重や筋肉量等の変化を確認し、運動を継続していけるよう支援しています。



また、集落健康運動教室「まめまめクラブ」として、保健師による健康相談、町で養成した健康運動アドバイザー等によるストレッチや運動を各集落の公民館等で開催しています。（R5年度：47会場）身近な通いの場として地域で交流できる場にもなっています。

日ごろから健康づくりへの関心を高め、実践していただくきっかけづくりとして、「健康ポイント制度」を実施しています。町が実施する健診や健康づくり事業に参加してポイントを集めると10ポイントごとに、500円相当の町内施設等利用券と交換でき、100ポイントを達成された方に100ポイント達成証と副賞を贈呈しています。

