



元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

目指せ60%

令和元年度特定健診受診状況

特定健診は「予防できる病気は自分で予防すること」を目的に実施しています。少子高齢化が進む中、町の医療費や介護給付費の増加が予想されています。一人ひとりが、年齢を重ねても病気やその重症化を予防することは、健康寿命を延ばすこと、町の医療費や介護費の伸びを緩やかにすることに

つながります。

町の国民健康保険加入者の特定健診受診率（11月13日時点）は、左表のとおりです。

平成30年度の最終受診率は44.4%で過去最高になり、10年間で受診率が約2倍に増加しましたが、令和元年度の受診率は11月13日現在で22.9%となっており、す。なお、国の目標値は60%です。お住まいの地区の今年度の順位

はいかがでしょうか？特定健診の受診率向上の取り組みは、国の保険者努力支援制度の評価指標のひとつです。

健康で長生きするための入り口は、まずは自分の体の実態を知ることです。国民健康保険に加入されている方は、町で行われている下記の集団健診や町内医療機関で特定健診が受診できます。今年度の受診がお済みでない方は、ぜひお早めにご利用ください。（受け方の詳細は「元気が一番！保健サービスガイド」をご覧ください）

集団健診（検）診のお知らせ

日程

1月24日（金）

場所

総合福祉センター「しゃるる」

健診機関

北海道対がん協会

受診できる項目

特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診（胃・肺・大腸・乳）

※今年度最後の健（検）診です。※定員がありますので、お早めにお申し込みください。

※それぞれの項目には対象があります。詳細は「保健サービスガイド」をご確認ください。

献血のお知らせ

日程

12月18日（水）

場所・時間

株式会社タネシヨウシードコン サルタント

午前9時半～10時

場所

栗山警察署

午前10時半～午後0時半

場所

そらち南農業協同組合

午後2時～2時半

場所

栗山赤十字病院

午後3時～4時半

（表）令和元年度特定健診受診状況

順位	地区	対象者	受診者	受診率	前年受診率
1	桜丘3丁目	4人	4人	100.0%	50.0%
2	錦3丁目	35人	18人	51.4%	48.4%
3	円山	30人	12人	40.0%	48.4%
4	松風2丁目	99人	34人	34.3%	39.6%
5	角田	110人	34人	30.9%	48.0%
6	中央4丁目	145人	44人	30.3%	37.0%
7	共和	24人	7人	29.2%	52.2%
8	桜丘1丁目	52人	14人	26.9%	43.1%
9	松風4丁目	116人	31人	26.7%	40.8%
10	継立	113人	30人	26.5%	50.4%
11	緑丘	23人	6人	26.1%	50.0%
12	朝日4丁目	118人	30人	25.4%	34.7%
13	日出	36人	9人	25.0%	45.5%
13	東山	4人	1人	25.0%	40.0%
15	中里	135人	31人	23.0%	46.0%
町（平均）		2,163人	495人	22.9%	44.4%
16	錦2丁目	22人	5人	22.7%	25.0%
17	朝日3丁目	105人	23人	21.9%	28.3%
18	湯地	86人	18人	20.9%	40.0%
19	桜丘2丁目	24人	5人	20.8%	34.6%
20	松風3丁目	103人	21人	20.4%	39.3%
21	中央1丁目	55人	11人	20.0%	26.4%
21	錦4丁目	5人	1人	20.0%	40.0%
21	鳩山	25人	5人	20.0%	45.8%
24	南学田	69人	13人	18.8%	62.9%
25	旭台	49人	9人	18.4%	68.1%
26	富士	90人	16人	17.8%	39.8%
27	中央3丁目	69人	12人	17.4%	23.5%
28	北学田	47人	8人	17.0%	58.3%
29	中央2丁目	67人	10人	14.9%	29.0%
29	御園	47人	7人	14.9%	51.1%
31	南角田	27人	4人	14.8%	84.6%
32	朝日2丁目	7人	1人	14.3%	12.5%
33	大井分	43人	6人	14.0%	79.1%
34	錦1丁目	9人	1人	11.1%	33.3%
34	滝下	9人	1人	11.1%	40.0%
36	杵臼	51人	5人	9.8%	73.1%
37	桜山	37人	3人	8.1%	65.7%
38	雨煙別	26人	2人	7.7%	32.0%
38	阿野呂	26人	2人	7.7%	67.9%
40	三日月	21人	1人	4.8%	61.9%
森				該当者なし	

可処分所得 どう増やす？

費用は無料

文・星 洋子さん

消費増税に負けない 所得を増やす方法

くりやまライフサポーター
応援ファイナンシャル・
プランナー（FP）

コラム お金の おはなし

No. 23

増税後、やれポイントだ、キャッシュレス還元だ、店をさまよいお疲れ気味の人はいませんか。還元されたはずが財布の中の現金は増えず、本当にお得？と実感も乏しいとか。

視点を改めて、支出よりも可処分所得を増やすことを考えてみませんか。

可処分所得は実際に使えるお金のこと、会社員の場合は給与から税金と社会保険料を差し引いたものが可処分所得です。つまり節税で可処分所得を増やせます。

ふるさと納税をすると所得税が還付され、翌年の住民税が減額されます。2千円の自己負担はありますが、寄付した自治体から返礼品を頂きます。また、iDeCo（確定拠出年金個人型）は掛金が所得控除になるので、老後に備えながら節税できます。

もう一つの方法は、本業以外の所得を増やすこと。副業となるとハードルが高くなりますが、もつと気軽な方法があります。不要品を売ってみることで、高く買い取ってもらうコツは、

リサイクルショップに持ち込む時期に気をつけること。その都度ではなく、季節の需要より少しだけ早くまとめて持ち込みます。

本はあまり古いと値段が付かないこともあります。読んだらなるべく早く売りましょう。また、未使用のテレホンカードはNTT通話料に充当できます。（郵送申込、手数料1枚50円）

ひと月1千円の収入でも、5万円の買い物なら、2%に当たります。売る時の心の痛みから今後の買い物に慎重になりますし、家の

中も片付いて一石三鳥です。



星 洋子（ほし ようこ）

1級FP技能士、2級DCプランナー。一般企業で10年以上経理・総務業務に従事しながら、自身の家計の見直しのためにFPの資格を取得。ライフプランを提案する独立型FPとしてセミナー講師、相談業務などを中心に活躍中。

FP「出前講座」のご案内

【対象者】

町内在住の40歳以下または中学生以下のお子さんがある保護者の方5人以上で構成する団体やグループなど

【講座内容】

教育資金計画、家計の赤字解消、住宅ローン、子どものおこづかいなど

【実施期限】

令和2年2月29日（土）まで
※実施日は申込者と講師で調整し決定します。

【派遣場所】

町内の公共施設・集会場など申込者が指定する場所

【派遣講師】

FPオフィス・スターサポート代表 星洋子さん
バナナンキッズ代表 横井規子さん
（こづかい講座担当）

【申込期限】

希望実施日の2週間前まで（先着順・3件まで）

【申込先・問い合わせ】

町若者定住推進課 ☎ 73-7521