

●令和元年度 特定健診受診率（確定値）を発表！

特定健診は、皆さんの健康寿命を延ばすための健診です。40～74歳で、国民健康保険に加入している町民が対象です。

これから迎える超高齢化社会では、医療費や介護給付費が大幅に増えることが予測されます。町民の一人ひとりが「年齢を重ねた将来、病気にならないように今から予防する」ことが大切です。令和元年度の最終受診率は46.2%で、受診率は年々向上していますが、国の目標値は60%です。ご自分の地区の受診率を確認してみましょう。

（表）令和元年度特定健診受診状況

順位	地区	受診者	受診率
1	桜丘3丁目	4人	100.0%
2	大井分	38人	88.4%
3	南角田	21人	77.8%
4	共和	17人	70.8%
5	杵臼	35人	70.0%
6	緑丘	16人	69.6%
7	旭台	33人	68.8%
8	錦3丁目	22人	62.9%
9	北学田	29人	61.7%
10	阿野呂	14人	58.3%
11	南学田	40人	58.0%
12	三日月	11人	57.9%
13	継立	63人	57.3%
14	日出	20人	57.1%
15	滝下	5人	55.6%
16	御園	26人	55.3%
17	桜山	19人	51.4%
18	円山	15人	50.0%
18	東山	1人	50.0%
20	中里	60人	48.0%
21	角田	50人	46.7%
22	湯地	38人	45.2%
23	松風2丁目	41人	45.1%
24	錦1丁目	4人	44.4%
25	中央4丁目	61人	43.6%
26	桜丘2丁目	10人	41.7%
26	鳩山	10人	41.7%
28	錦4丁目	2人	40.0%
29	富士	33人	37.5%
30	松風4丁目	39人	36.1%
31	朝日4丁目	41人	35.0%
32	中央2丁目	22人	33.8%
33	朝日3丁目	33人	33.0%
34	雨煙別	8人	32.0%
34	桜丘1丁目	16人	32.0%
36	錦2丁目	7人	31.8%
37	松風3丁目	31人	31.3%
38	中央1丁目	13人	26.0%
39	中央3丁目	16人	23.9%
40	朝日2丁目	1人	16.7%
	森	受診対象者なし	
	合計	965人	46.2%

●保険者努力支援制度を知っていますか？

保険者（市町村・都道府県）における予防・健康づくり、医療費適正化などの取組状況に応じて交付金が交付される制度です。

取り組みの努力を計る指標の一つに「特定健診受診率」があります。

特定健診受診率が高い、または毎年受診率が向上している市町村は、国から交付金の支援が受けられます。

●集団健（検）診のお知らせ

【日 程】 令和3年1月26日(火)

【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・無料健診・各種がん検診（胃・肺・大腸）

※定員がありますので、お早めにお申し込みください。

※特定健診は町内医療機関でも受診できます。詳細は「保健サービスガイド」をご覧ください。

●「みなし健診」をご存じですか？

通院先で受けている、定期的な検査情報を町に提出していただくことで、特定健診を受診したものとみなすことができます。

医療機関に定期通院されていて、年1回以上採血検査されている方は、お電話でご連絡いただくか、採血検査の結果を持参のうえ、町住民保健課健康推進グループ（役場1階③番窓口）までお越しください。



保健師・管理栄養士が、無理せず検査データを正常に戻すお手伝いをさせていただきます。

No. 28
FPコラム
お金のおはなし
Q&A

～楽しく賢く貯める～
「やる気」をプラス

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）

文・星 洋子 さん



Q：貯蓄や節約が長続きしません。数カ月くらいは必死に頑張れるのですが、その後は疲れてしまいます。私にもできる貯蓄の方法はありませんか。

A：ずっと頑張ろうとすると疲れてしまうのは当然です。力を入れずに貯蓄や節約ができるコツを3つご紹介いたします。自分の性格に合った方法で、1つからでも始めてみましょう。

最初は「安さに左右されずに賢く」。「アンカリング効果」という心理学用語があります。船の錨（アンカー）が語源ですが、人間が元々の情報に左右されることを意味します。

定価1万円の商品が半額の5千円に値下げされると「わっ半額、チャンス！」と感じる例が分かります。一方で、定価5千円の商品をそのまま定額で購入する場合、多くの人は「無駄使いじゃないかな」などと必要性をよく検討します。

どちらも5千円の出費ですが、購入動機が「安い、お得」だけでは決して上手な買い物とは言えません。元の値段に振り回されずに今必要なものを買うことで、自然と節約になります。

次は「馬の鼻先に人參」。貯蓄の基本は、お金が入ったら使う前にすぐ貯蓄することですが、続けるには「やる気（モチベーション）」も必要です。「何のた

めに」という目的と「いつまでにいくら」というゴールの設定が、やる気（人參）です。挫折しがちな人は目的があいまいなのかもしれません。

「一年後に家族で〇〇ランドに行くため、△△万円貯める」これが私の最初の貯蓄成功例でした。しかし、ゴールが遠かったりハードルが高かったりすると、やる気をなくします。続けるには「やればできる」という成功体験も必要です。

例えば、子どもの進学資金はいくら貯めたらよいのか悩むと思いますが、そのような場合でも、とりあえず貯蓄を始めます。たくさんのお金もなるべく早く貯蓄することで、負担を軽くできるからです。5百万円を10年間で貯めようとする、毎月約4万2千円必要ですが、15年間なら約2万8千円です。

最後は「楽しむ」。最近はやりの「365日貯金」は1から365までの数字の小銭を毎日ラウンドを選んで貯金します。年間継続けると約6万7千円貯まります。

人気の秘密はルールがゆるいことと、いつでも簡単に始められる

FPによる個別相談会

家計のお悩み、保険や住宅ローン、教育費などについて、個別にアドバイスを受けられます。

◆対象

町内の40歳未満の方、または、中学生以下のお子さんがいる方

◆場所

ご自宅または、公共施設の会議室

◆相談日

申込後、ご希望の日にて調整

◆相談料

無料

【申込先・問い合わせ】

町若者定住推進課
☎ 73-2256