

# 国民健康保険事業計画

令和 2 年度版



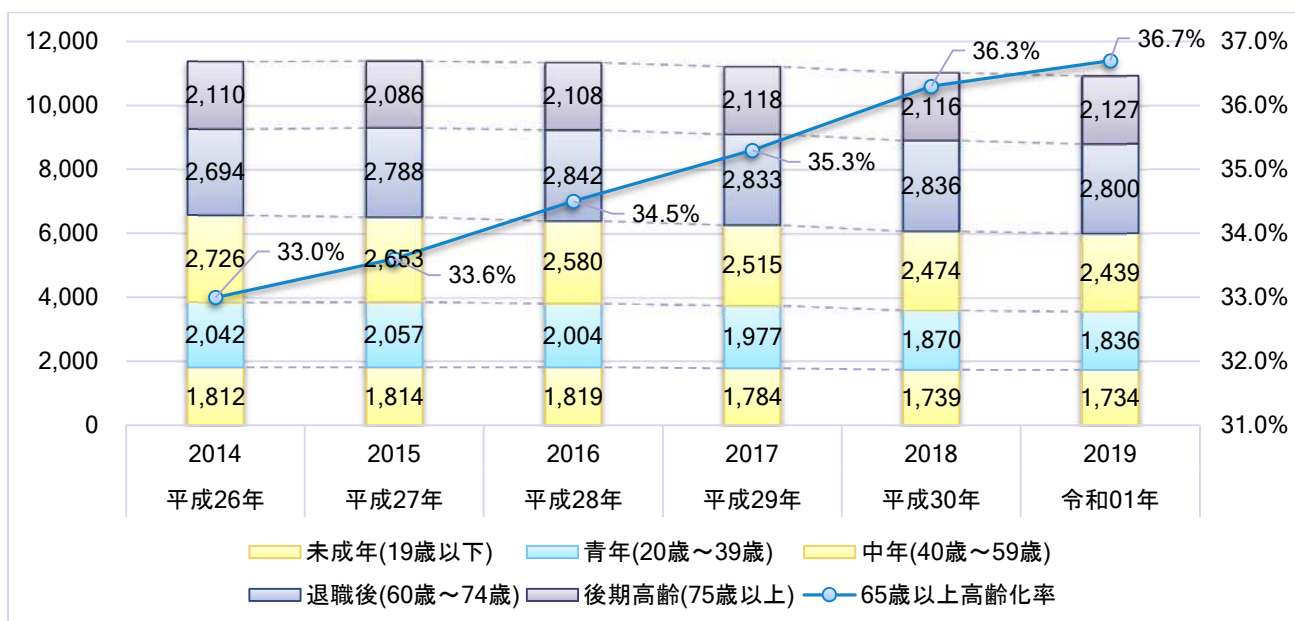
# 目次

伯耆町の概要	1
伯耆町の人口	1
出生数と死亡数	1
伯耆町民の死因	2
伯耆町国民健康保険の加入者	3
被保険者の異動状況	3
疾病と医療費の状況	4
医療費の推移	4
疾病大分類別医療費（国民健康保険）	5
疾病大分類別件数（国民健康保険）	6
平成 30 年度疾病大分類別医療費でみる入院・入院外（国民健康保険）	7
疾病大分類別医療費上位の詳細（国保）	8
疾病大分類別件数上位の詳細（国保）	10
国民健康保険税賦課・徴収状況	13
国民健康保険税の賦課状況	13
国民健康保険税の徴収状況	13
国民健康保険税の収納対策	14
国民健康保険特別会計財政状況	16
令和元年度 国民健康保険特別会計 予算	16
令和 2 年度 国民健康保険特別会計 予算	17
給付の適正化対策	18
レセプト点検	18
第三者行為求償事務	18
医療費通知事業	18
ジェネリック医薬品差額通知事業	18
住民健康診査、各種がん検診、人間ドック事業	19
住民健診、各種がん検診、人間ドック	19
特定健康診査 受診率	19
特定健康診査 受診場所	20
特定保健指導 実施率（法定報告）	20

# 伯耆町の概要

## 伯耆町の人口

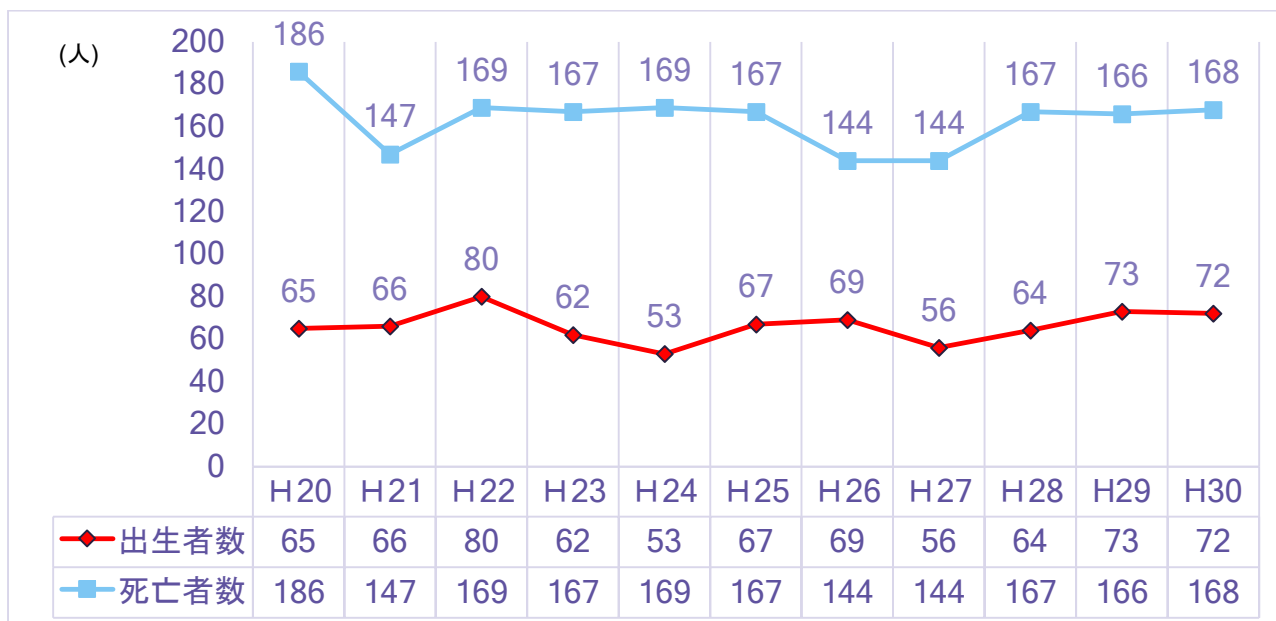
伯耆町の人口は徐々に減少傾向にあります。また、65歳以上の割合を示す高齢化率は36.7%と年々増加しています。



住基システム（毎年4月1日現在の状況）

## 出生数と死亡数

近年出生数については、70人前後、死亡数については165人前後で推移しており、圧倒的に死亡数が多い状況となっています。



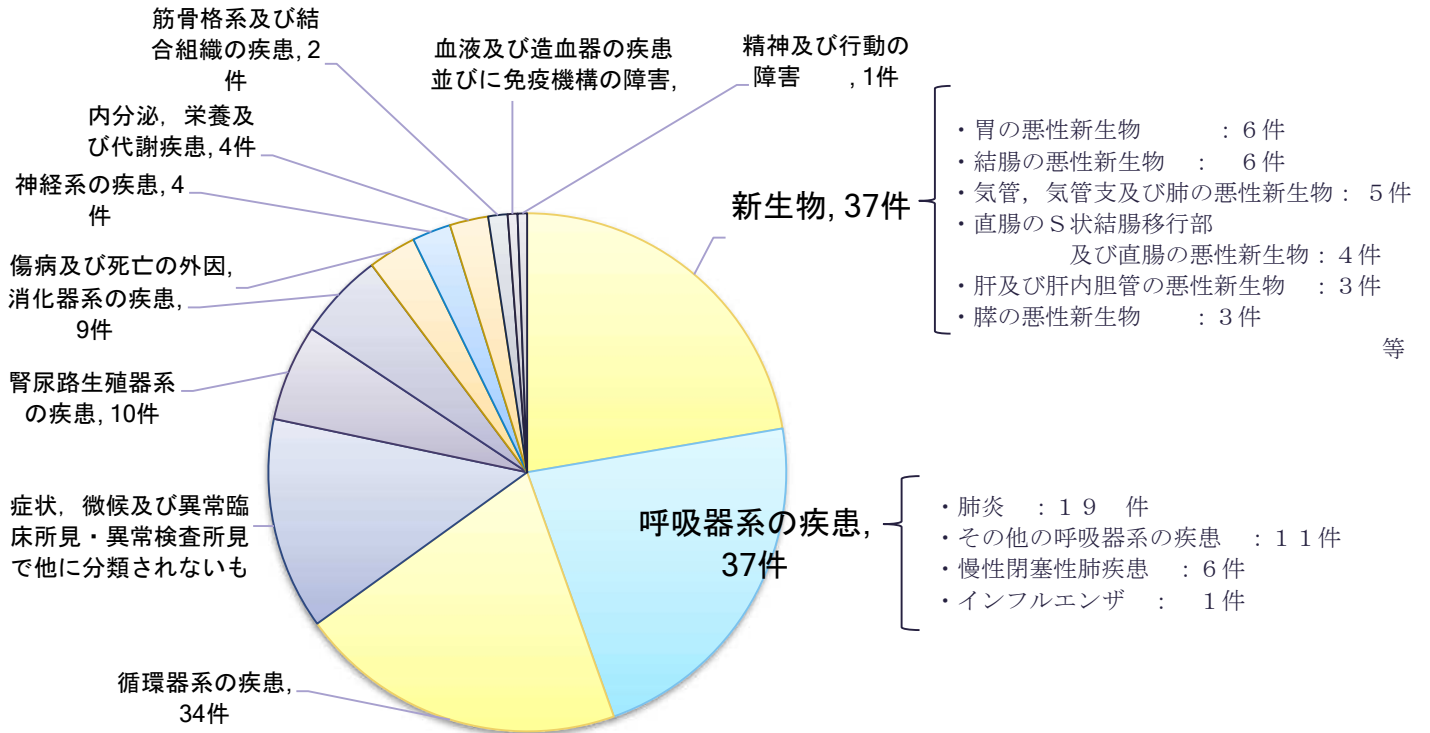
（鳥取県人口動態統計）

# 伯耆町民の死因

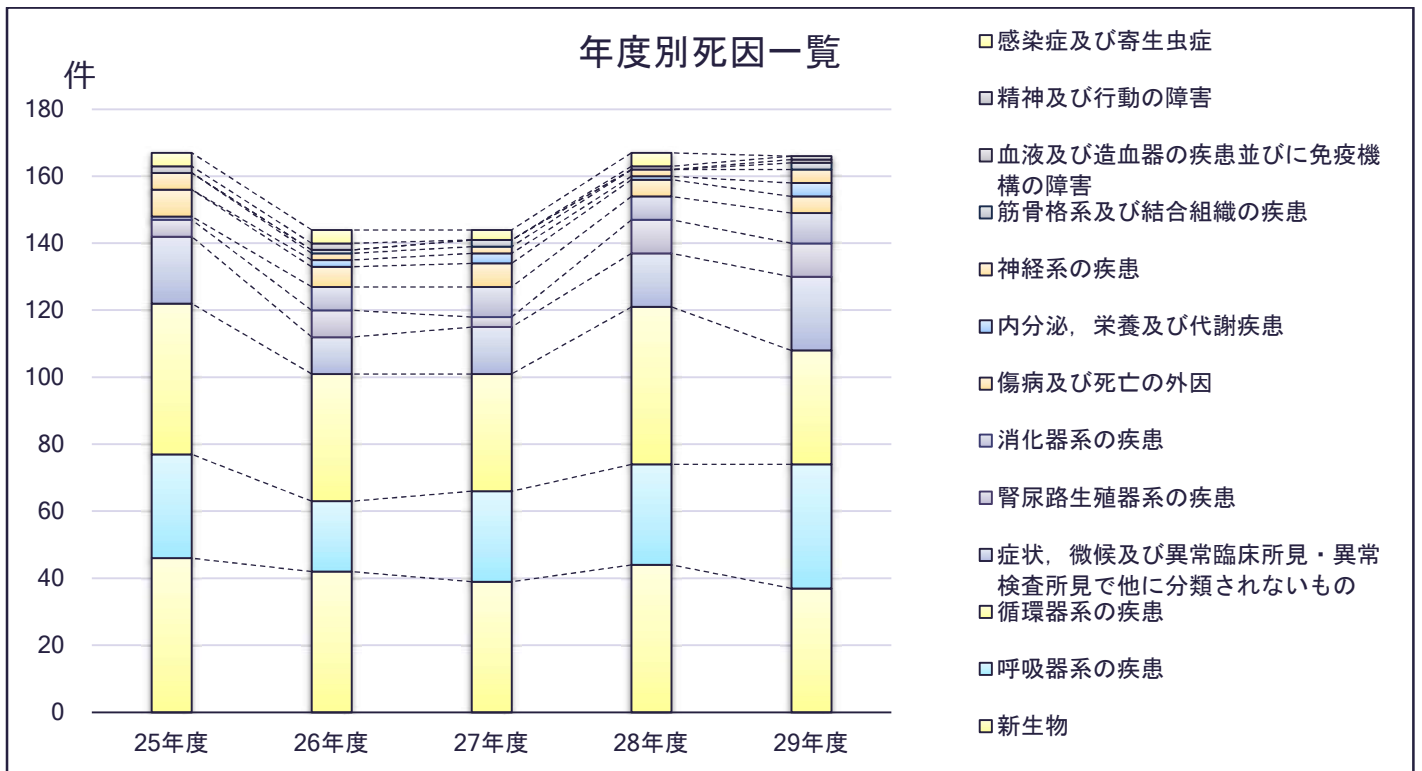
平成 29 年の死亡数 166 件の死因を確認すると、新生物（いわゆるがん）、呼吸器系の疾患が多い死因となっています。

新生物の内訳をみると、胃の悪性新生物、結腸の悪性新生物、気管、気管支及び肺の悪性新生物が多い結果となります。

また、呼吸器系の疾患の内訳は、肺炎が一番多い結果となります。



(鳥取県人口動態統計)



(鳥取県人口動態統計)

## 伯耆町国民健康保険の加入者

伯耆町の人口が減少していることに比例して、国民健康保険の被保険者も減少しています。また、後期高齢者医療の加入者数の推移も近年はほぼ横ばいとなっています。

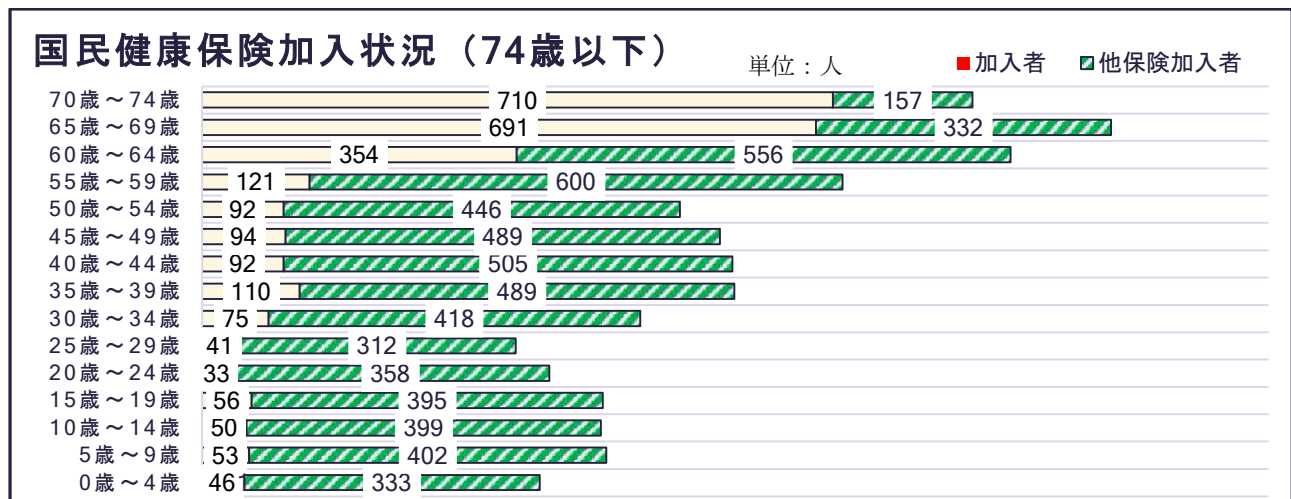
(国民健康保険加入者)

4月1日現在

	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	平成 31 年
人 口	11,384	11,398	11,353	11,227	11,035	10,936
被保険者数	2,963	2,922	2,904	2,837	2,743	2,618
割 合	26.03%	25.64%	25.58%	25.27%	24.86%	23.95%

(国民健康保険月報)

(平成 31 年 4 月現在の人口比率)



## 被保険者の異動状況

事 由	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	
資格取得	転入	104	79	79	71	59	65
	社保離脱	393	394	390	391	312	334
	生保廃止	5	1	7	4	6	1
	出生	15	12	4	11	9	9
	後期離脱	0	0	0	0	0	0
	その他	17	21	17	19	17	14
	計	534	507	497	496	403	423
資格喪失	転出	109	62	64	61	73	57
	社保加入	318	349	286	343	267	303
	生保開始	6	0	6	2	1	6
	死亡	22	19	18	16	17	21
	後期加入	81	93	122	125	127	147
	その他	11	25	19	16	12	13
	計	547	548	515	563	497	547
増 減	△13	△41	△18	△67	△94	△124	

# 疾病と医療費の状況

○加入者の状況について

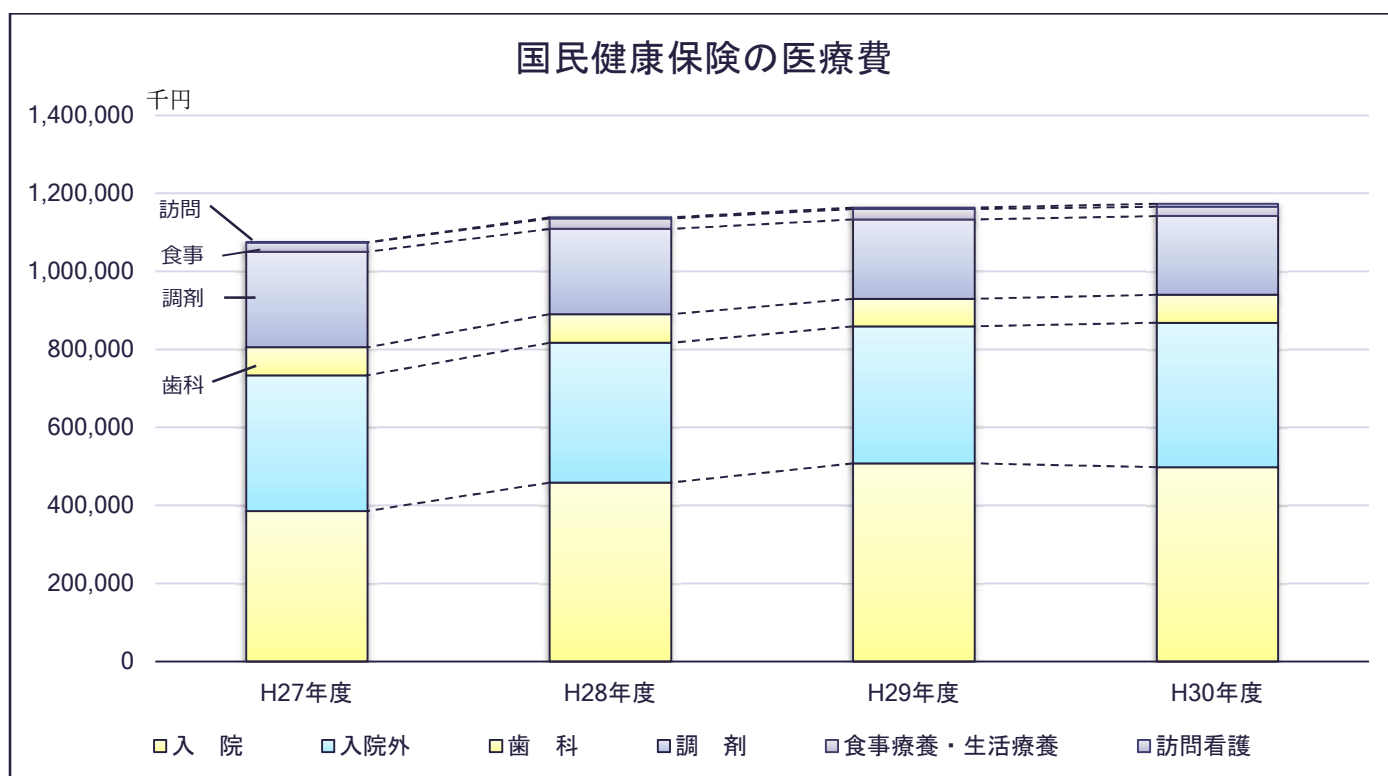
国民健康保険の加入者は、人口と比較すると、約 42.3%。また、国民健康保険加入者のうち、60歳以上 74 歳未満は、約 67%を占めています。

## 医療費の推移

【国民健康保険の医療費】

(単位：円)

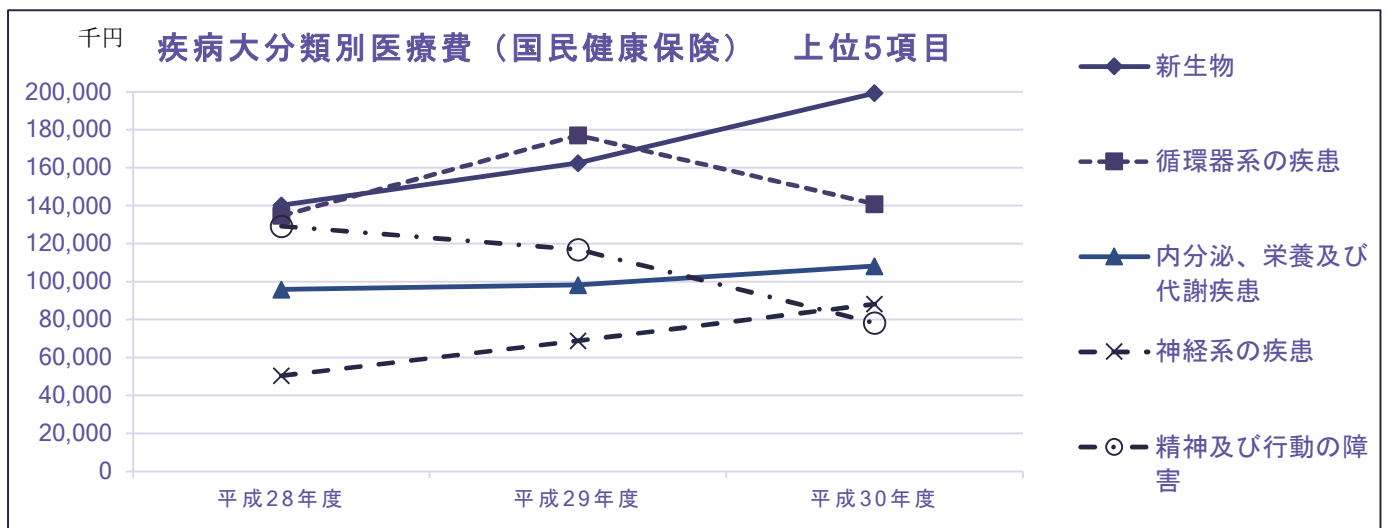
項目	H27 年度	H28 年度	H29 年度	H30 年度
入院	385,902,850	458,731,590	507,993,850	498,215,940
入院外	347,909,004	358,210,740	351,396,825	370,300,870
歯科	71,683,380	73,431,130	70,555,670	71,617,790
調剤	244,922,110	218,604,590	203,265,560	201,746,770
食事療養・生活療養	23,552,334	26,797,837	26,777,903	23,986,709
訪問看護	881,450	2,883,230	3,657,990	7,560,480
合計	1,074,851,128	1,138,659,117	1,163,647,798	1,173,428,559



# 疾病大分類別医療費 (国民健康保険)

(単位：千円)

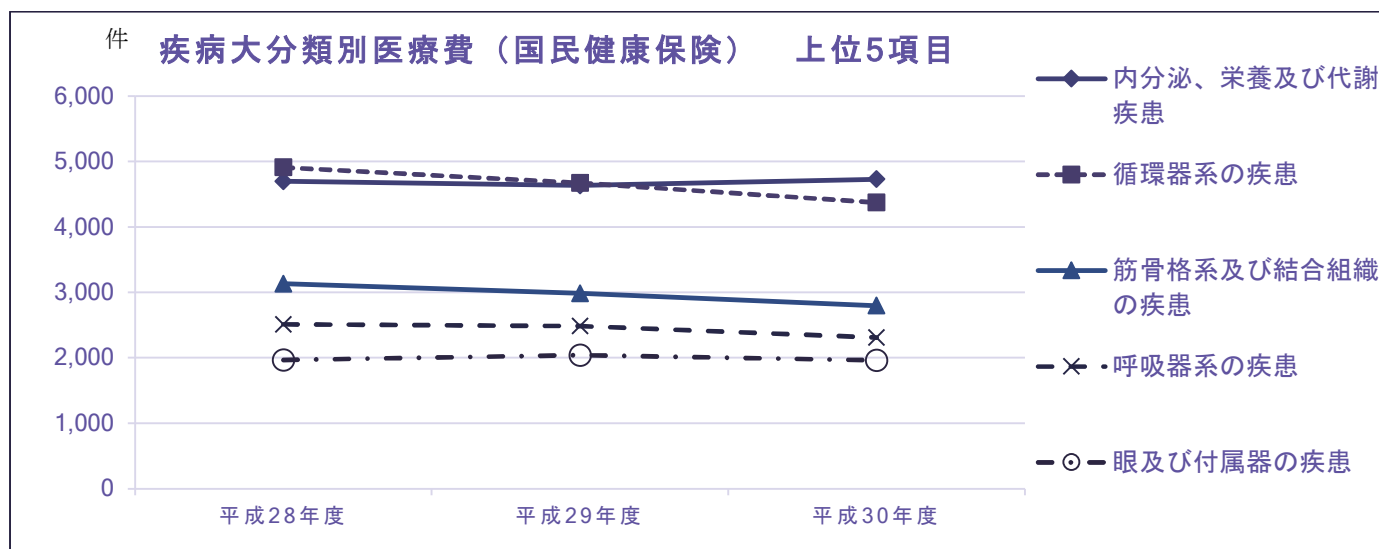
番号	項目名	平成 28 年度		平成 29 年度		平成 30 年度		
		医療費	順位	医療費	順位	医療費	順位	割合
1	感染症及び寄生虫症	32,326	12	18,900	12	23,132	12	2.32%
2	<b>新生物</b>	<b>140,250</b>	<b>1</b>	<b>162,494</b>	<b>2</b>	<b>199,372</b>	<b>1</b>	<b>20.03%</b>
3	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	5,035	15	6,354	15	4,213	15	0.42%
4	<b>内分泌、栄養及び代謝疾患</b>	<b>95,917</b>	<b>4</b>	<b>98,283</b>	<b>4</b>	<b>108,246</b>	<b>3</b>	<b>10.87%</b>
5	<b>精神及び行動の障害</b>	<b>129,270</b>	<b>3</b>	<b>117,015</b>	<b>3</b>	<b>78,278</b>	<b>5</b>	<b>7.86%</b>
6	<b>神経系の疾患</b>	<b>50,435</b>	<b>9</b>	<b>68,856</b>	<b>5</b>	<b>88,227</b>	<b>4</b>	<b>8.86%</b>
7	眼及び付属器の疾患	35,822	11	37,156	10	40,987	10	4.12%
8	耳及び乳様突起の疾患	3,386	18	5,759	16	3,797	16	0.38%
9	<b>循環器系の疾患</b>	<b>134,756</b>	<b>2</b>	<b>177,143</b>	<b>1</b>	<b>140,964</b>	<b>2</b>	<b>14.16%</b>
10	呼吸器系の疾患	81,400	5	66,758	7	77,851	6	7.82%
11	消化器系の疾患	63,041	8	49,953	9	54,013	9	5.43%
12	皮膚及び皮下組織の疾患	11,589	14	9,082	14	13,133	13	1.32%
13	筋骨格系及び結合組織の疾患	80,595	6	67,963	6	72,617	7	7.29%
14	尿路性器系の疾患	66,813	7	61,369	8	71,764	8	7.21%
15	妊娠、分娩及び産じょく	4,627	16	1,680	17	824	18	0.08%
16	周産期に発生した病態	7	19	711	19	1,388	17	0.14%
17	先天奇形、変形及び染色体異常	3,447	17	1,121	18	71	19	0.01%
18	症状、徴候及び異常臨床検査所見で他に分類されないもの	11,615	13	10,541	13	7,160	14	0.72%
19	損傷、中毒及びその他の外因の影響	39,842	10	34,441	11	33,816	11	3.40%



# 疾病大分類別件数 (国民健康保険)

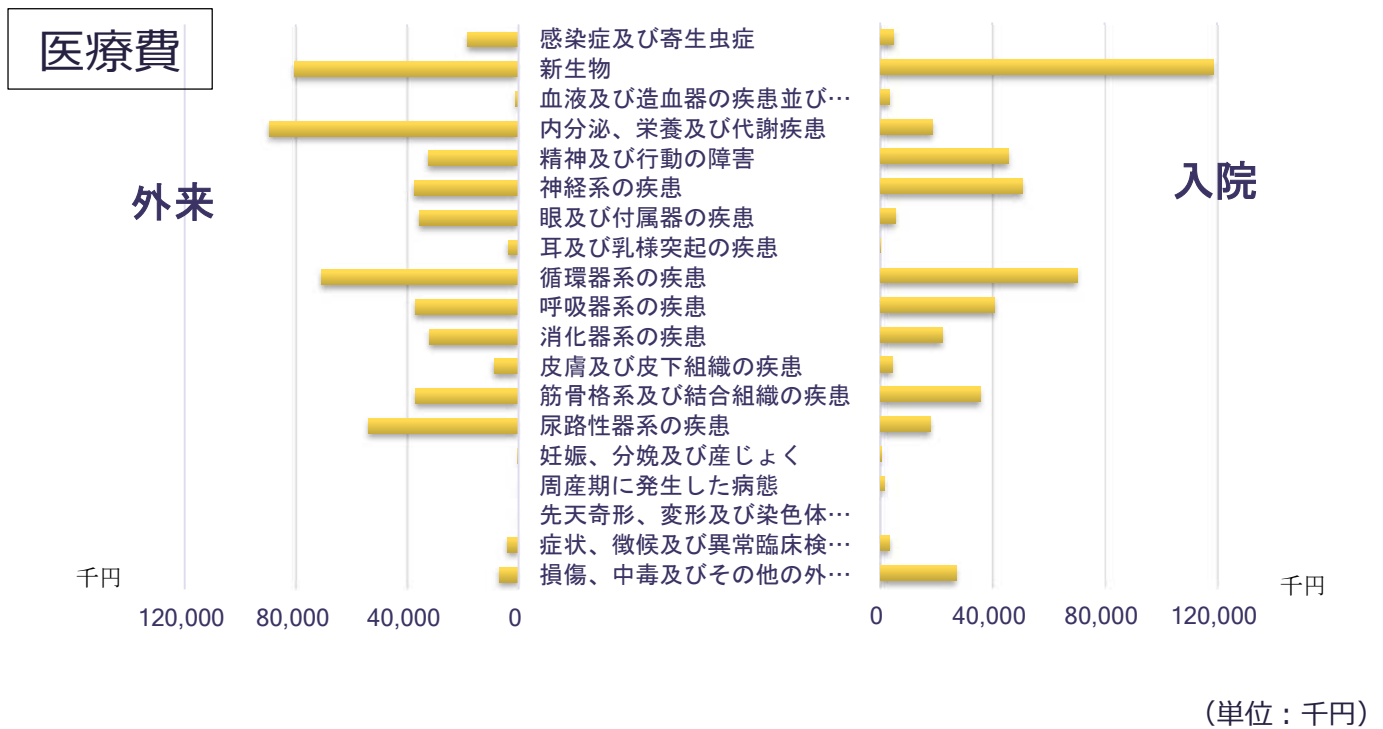
(単位：件)

番号	項目名	平成 28 年度		平成 29 年度		平成 30 年度	
		件数	順位	件数	順位	件数	順位
1	感染症及び寄生虫症	697	12	649	12	600	12
2	新生物	769	11	791	10	836	10
3	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	36	17	34	16	43	16
4	<b>内分泌、栄養及び代謝疾患</b>	<b>4,697</b>	<b>2</b>	<b>4,636</b>	<b>2</b>	<b>4,730</b>	<b>1</b>
5	精神及び行動の障害	1,706	6	1,646	6	1,318	8
6	神経系の疾患	1,070	9	1,174	8	1,384	7
7	<b>眼及び付属器の疾患</b>	<b>1,966</b>	<b>5</b>	<b>2,042</b>	<b>5</b>	<b>1,963</b>	<b>5</b>
8	耳及び乳様突起の疾患	268	15	306	14	262	14
9	<b>循環器系の疾患</b>	<b>4,911</b>	<b>1</b>	<b>4,672</b>	<b>1</b>	<b>4,374</b>	<b>2</b>
10	<b>呼吸器系の疾患</b>	<b>2,513</b>	<b>4</b>	<b>2,485</b>	<b>4</b>	<b>2,311</b>	<b>4</b>
11	消化器系の疾患	1,584	7	1,526	7	1,585	6
12	皮膚及び皮下組織の疾患	1,079	8	1,005	9	1,022	9
13	<b>筋骨格系及び結合組織の疾患</b>	<b>3,134</b>	<b>3</b>	<b>2,986</b>	<b>3</b>	<b>2,797</b>	<b>3</b>
14	尿路性器系の疾患	780	10	739	11	758	11
15	妊娠、分娩及び産じょく	37	16	20	18	23	17
16	周産期に発生した病態	1	19	3	19	5	19
17	先天奇形、変形及び染色体異常	31	18	30	17	14	18
18	症状、徴候及び異常臨床検査所見で他に分類されないもの	276	14	252	15	240	15
19	損傷、中毒及びその他の外因の影響	529	13	459	13	451	13



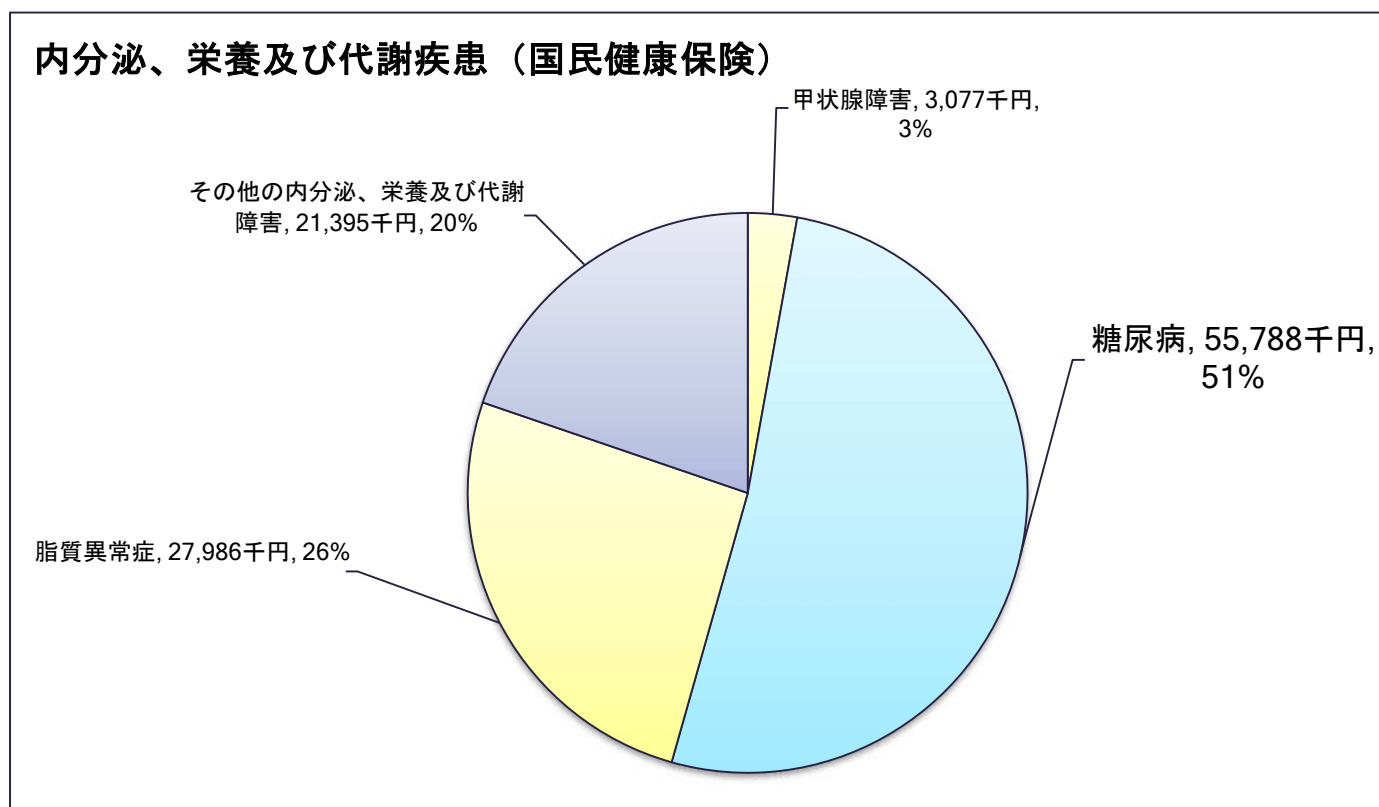
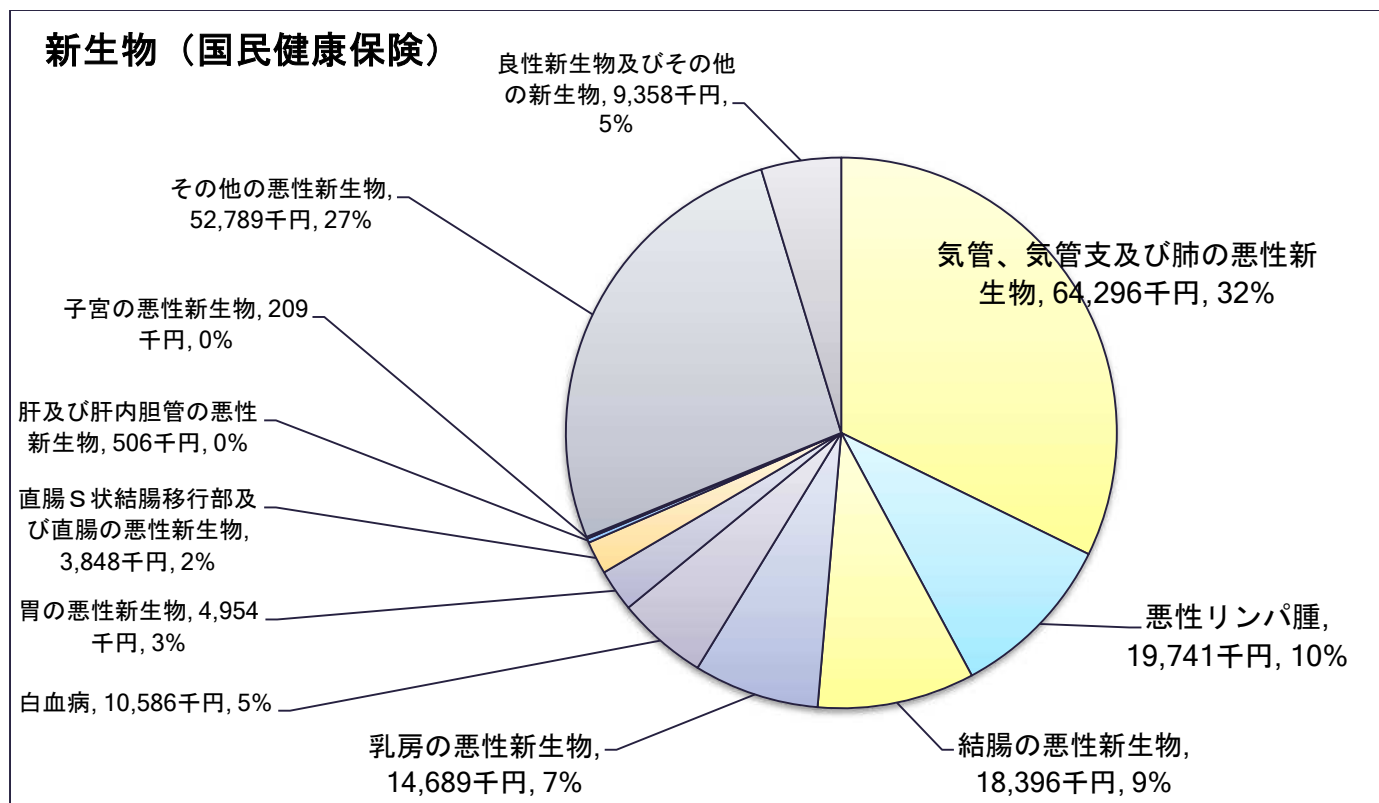


# 平成 30 年度疾病大分類別医療費でみる入院・入院外 (国民健康保険)

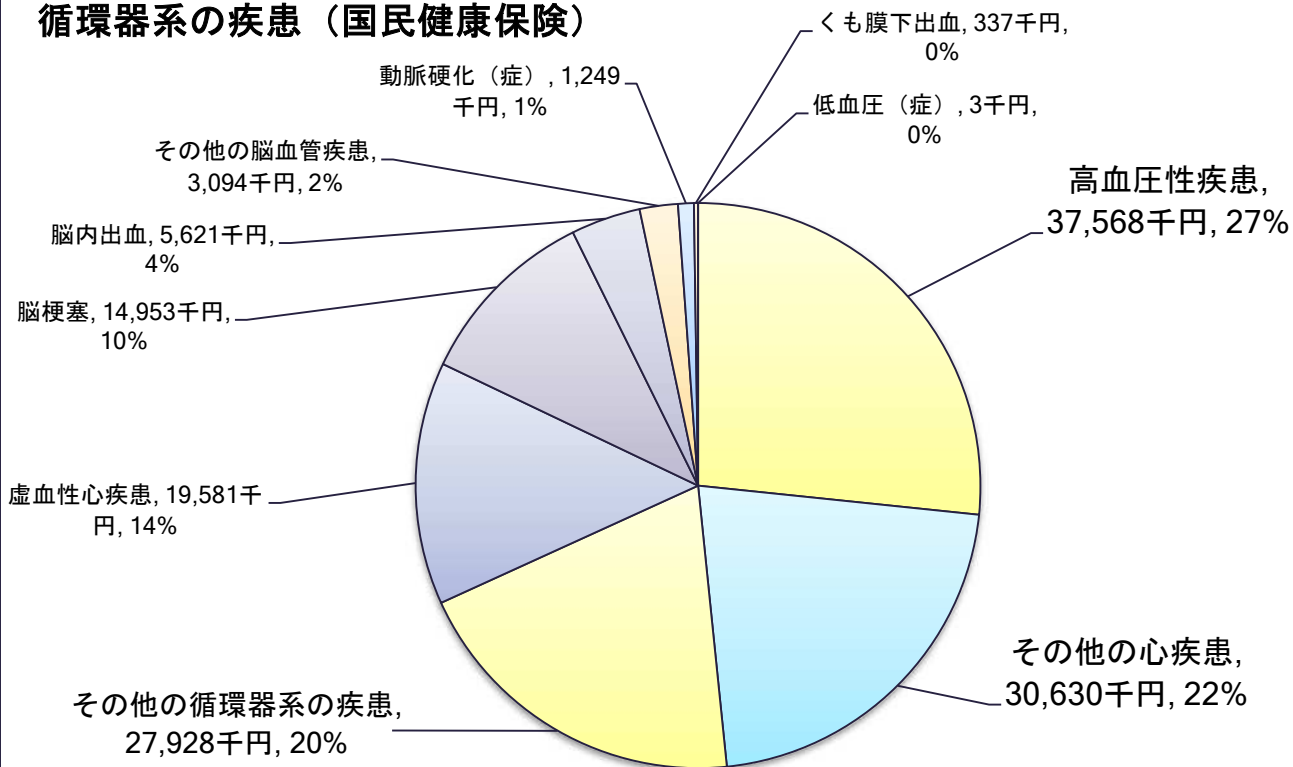


外 来		項 目	入 院	
医療費	件数		医療費	件数
18,178	590	感染症及び寄生虫症	4,953	10
80,602	691	新生物	118,770	145
980	40	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	3,233	3
89,512	4,704	内分泌、栄養及び代謝疾患	18,734	26
32,459	1,209	精神及び行動の障害	45,819	109
37,421	1,281	神経系の疾患	50,806	103
35,584	1,947	眼及び付属器の疾患	5,403	16
3,602	261	耳及び乳様突起の疾患	195	1
70,768	4,302	循環器系の疾患	70,196	72
37,031	2,246	呼吸器系の疾患	40,820	65
31,875	1,536	消化器系の疾患	22,138	49
8,757	1,018	皮膚及び皮下組織の疾患	4,376	4
36,955	2,750	筋骨格系及び結合組織の疾患	35,661	47
53,801	730	尿路性器系の疾患	17,963	28
228	20	妊娠、分娩及び産じょく	596	3
1	1	周産期に発生した病態	1,387	4
71	14	先天奇形、変形及び染色体異常	0	0
3,762	229	症状、徴候及び異常臨床検査所見で他に分類されないもの	3,398	11
6,798	406	損傷、中毒及びその他の外因の影響	27,018	45

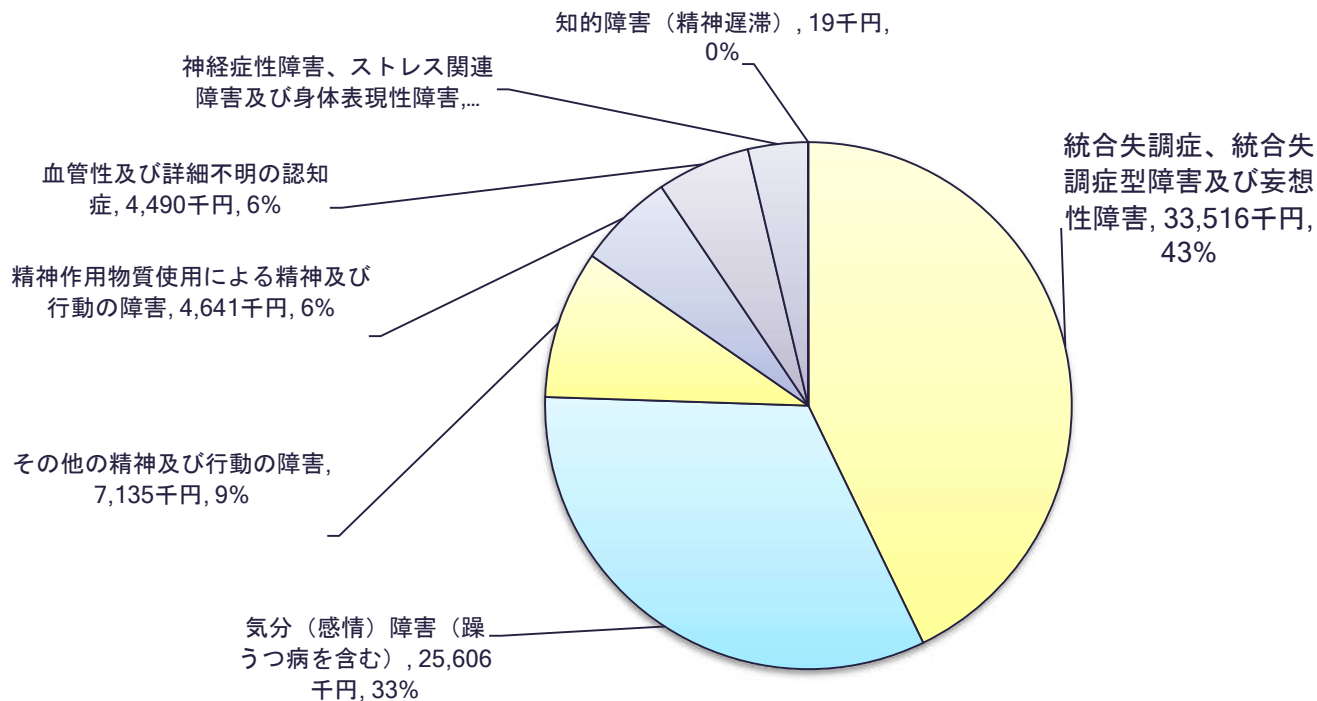
## 疾病大分類別医療費上位の詳細（国保）



### 循環器系の疾患（国民健康保険）



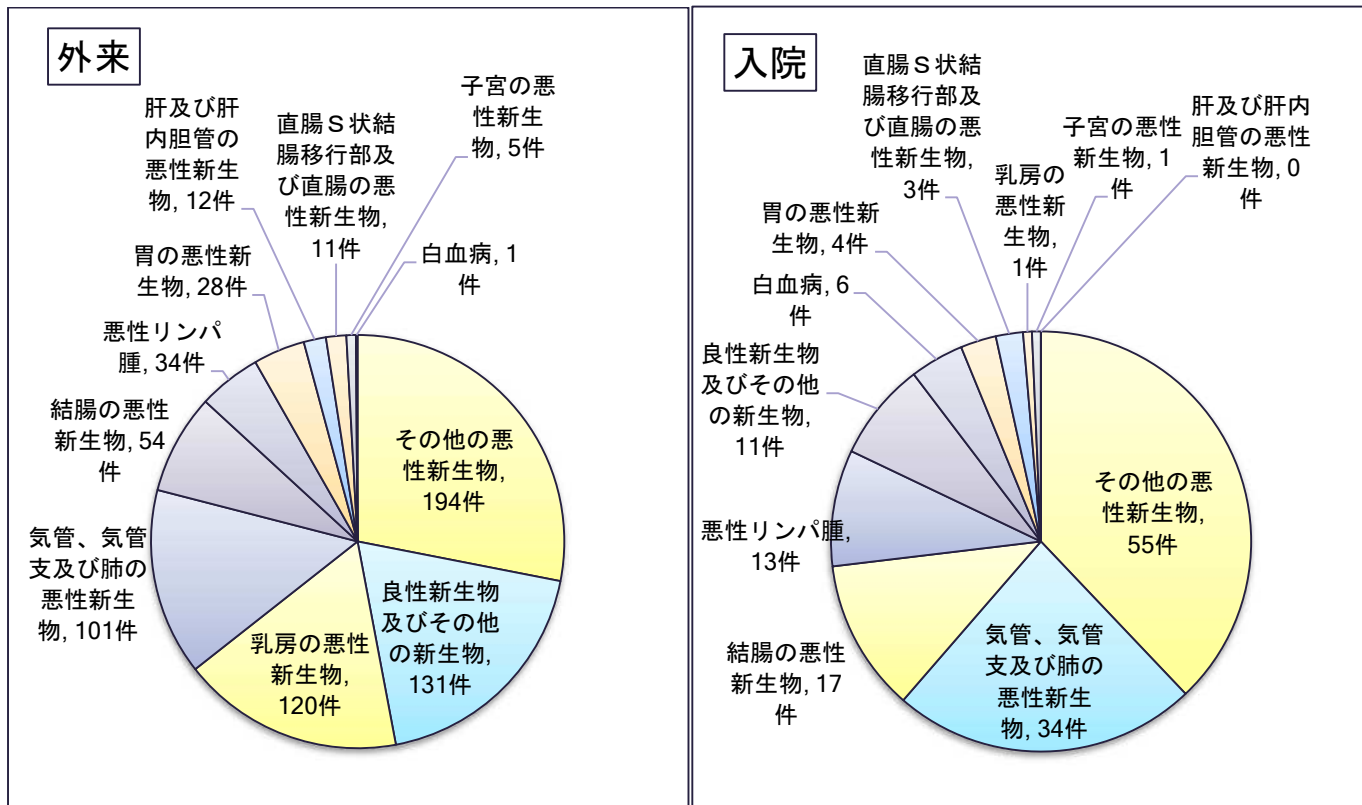
### 精神及び行動の障害（国民健康保険）



# 疾病大分類別件数上位の詳細（国保）

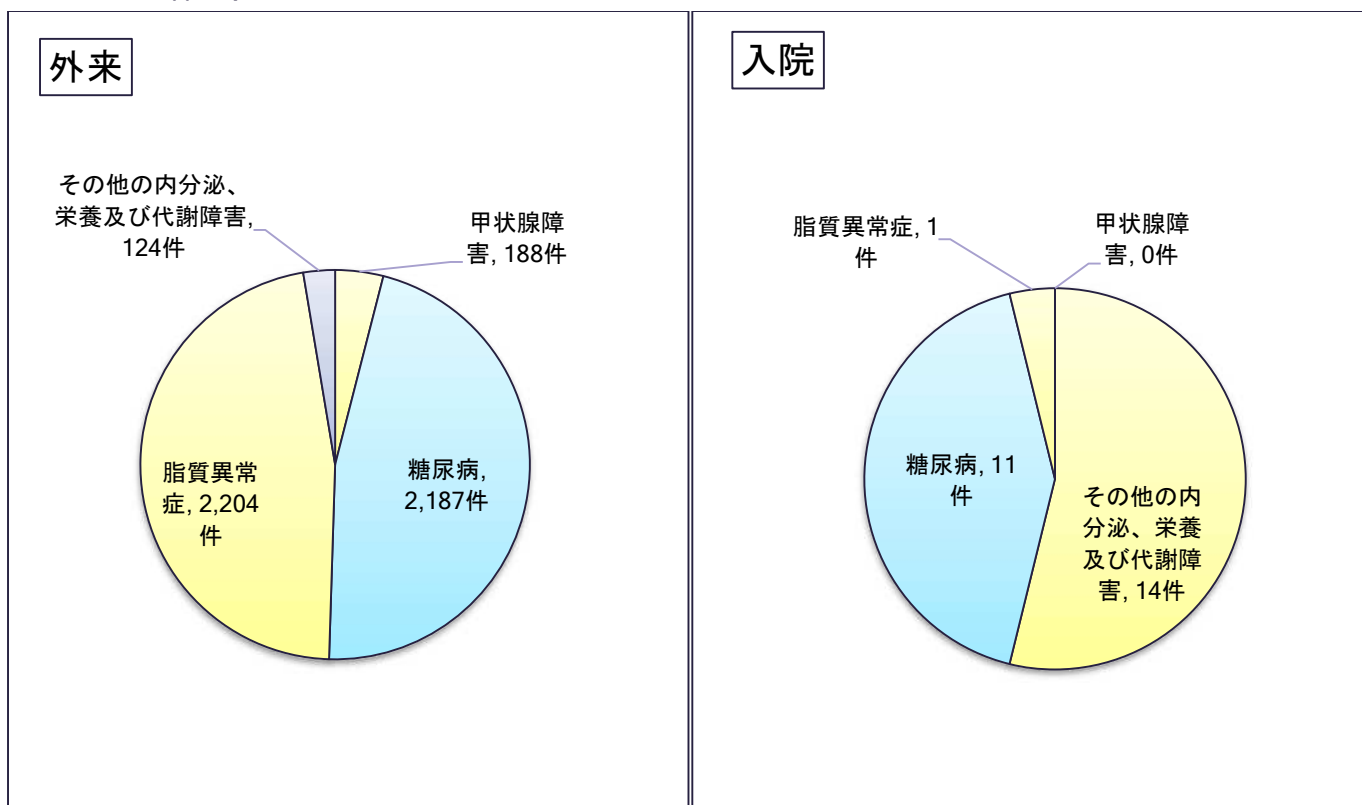
## ● 新生物

（国民健康保険）



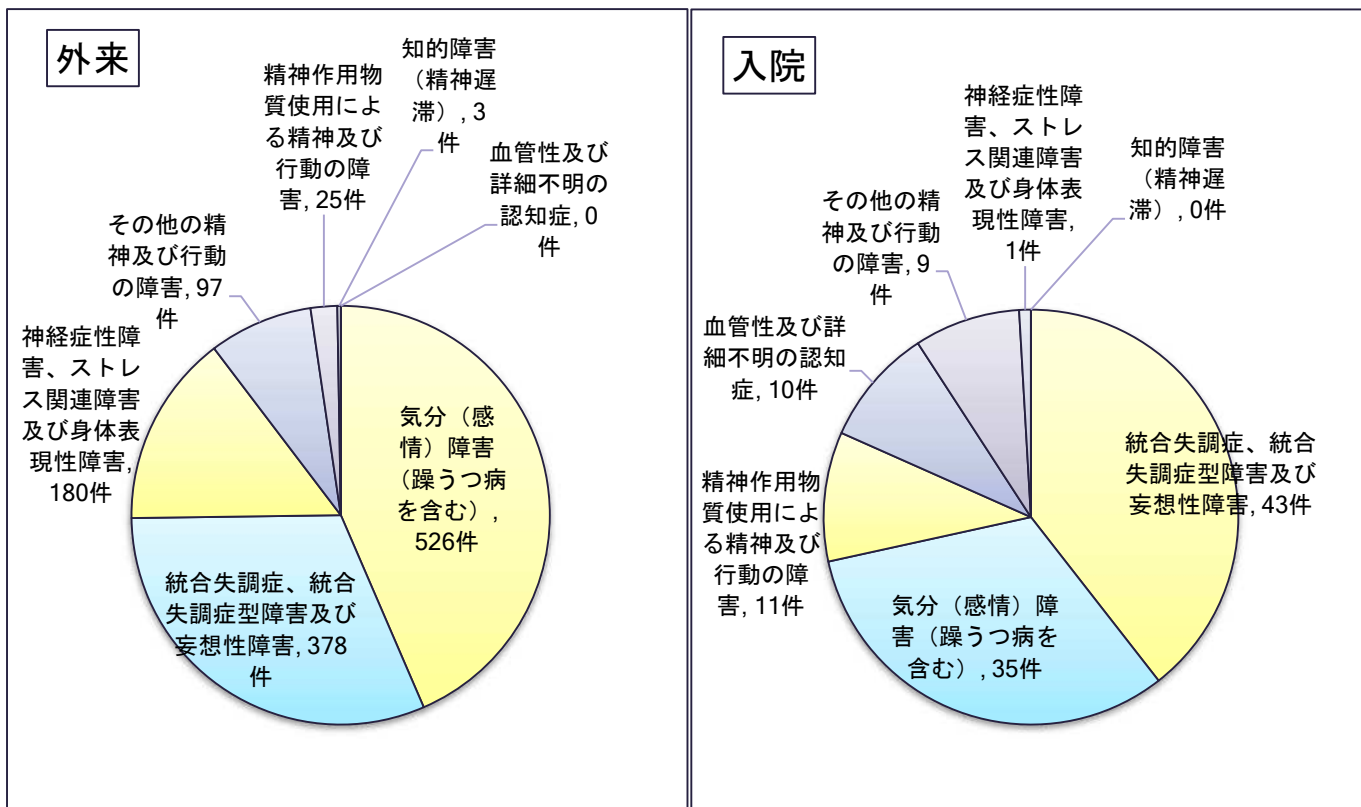
## ● 内分泌、栄養及び代謝疾患

（国民健康保険）



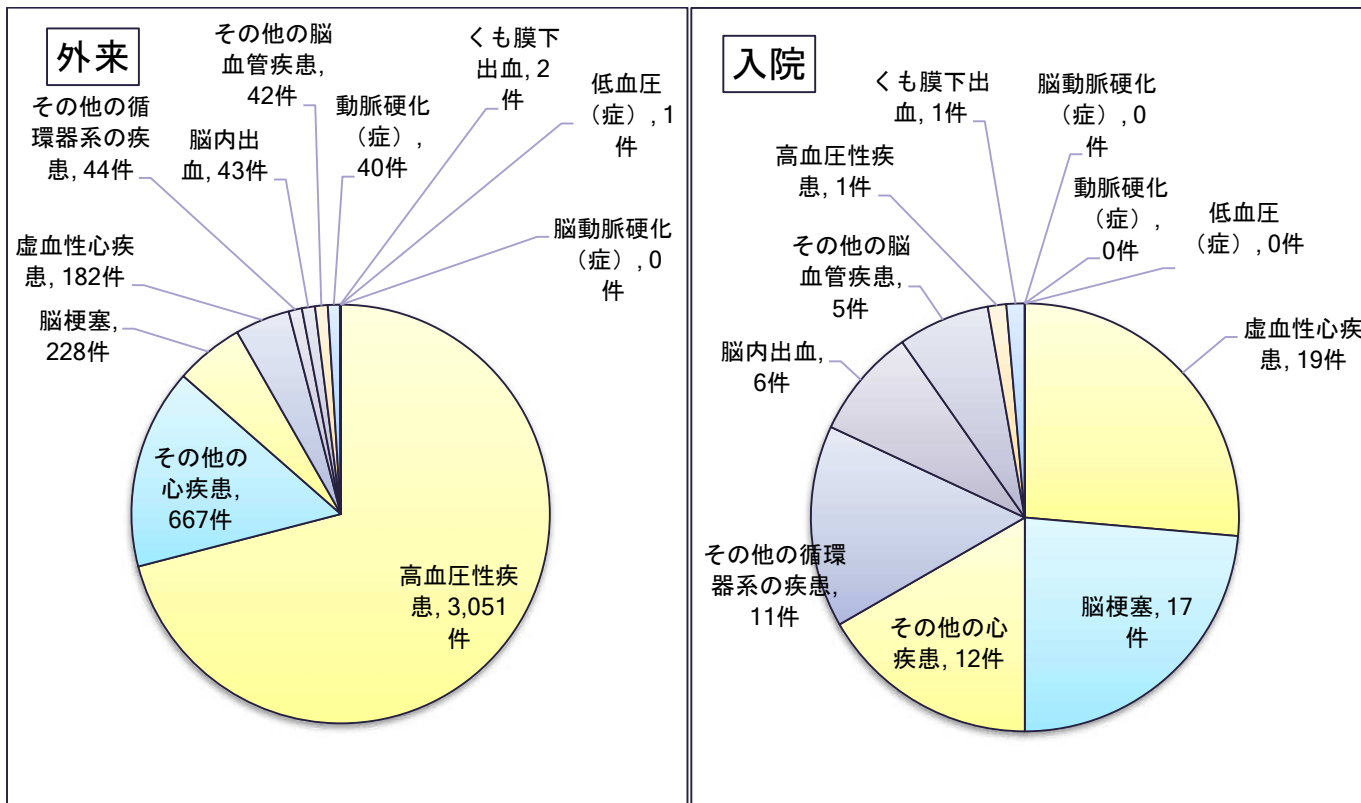
● 精神及び行動の障害

(国民健康保険)



● 循環器系の疾患

(国民健康保険)



● 国民健康保険における平成 30 年度中 高額レセプト

順位	年間医療費 (円)	主病名	順位	年間医療費(円)	主病名
1	19,395,980	感染性弓部大動脈瘤	16	7,976,510	右上葉非細胞性肺がん
2	15,102,000	脳腫瘍	17	7,564,480	胸部中部肺がん
3	13,311,540	右腎がん	18	7,151,690	感染性弓部大動脈瘤
4	12,113,910	非ホジキンリンパ腫	19	7,124,920	気胸
5	11,040,550	左上葉肺がん	20	6,726,820	左上葉肺扁平上皮癌
6	10,975,360	左上葉肺腺癌	21	6,519,910	右上葉肺腺癌
7	10,962,950	慢性呼吸不全	22	6,477,520	転移性脳腫瘍
8	10,663,680	急性前骨髄性白血病	23	6,196,310	前頭側頭葉型認知症
9	9,536,970	慢性腎不全	24	6,075,840	末期腎不全
10	9,393,990	左大腿骨顆上骨折	25	5,872,970	脊髄梗塞
11	9,161,120	進行性核上性麻痺	26	5,533,560	虚血性心疾患
12	8,918,840	急性腎不全	27	5,416,030	慢性腎不全
13	8,741,190	左開放制中足骨折	28	5,392,210	C型肝炎
14	8,641,790	子宮内膜癌	29	5,381,970	膀胱頸部膀胱がん
15	8,638,530	下葉肺がん	30	5,029,560	敗血症

● 国民健康保険における平成 30 年度 1 箇月あたり 200 万円以上の高額レセプト

順位	医療費(円)	主病名	順位	医療費(円)	主病名
1	7,517,700	感染性弓部大動脈瘤	6	3,851,620	虚血性心疾患
2	4,659,970	感染性弓部大動脈瘤	7	3,615,960	狭心症
3	4,564,990	慢性腎不全	8	2,835,220	腹部大動脈瘤
4	4,476,860	急性大動脈解離	9	2,724,190	胸部脊柱管狭窄
5	4,073,550	感染性弓部大動脈瘤	10	2,443,190	膀胱頸部膀胱がん

# 国民健康保険税賦課・徴収状況

## 国民健康保険税の賦課状況

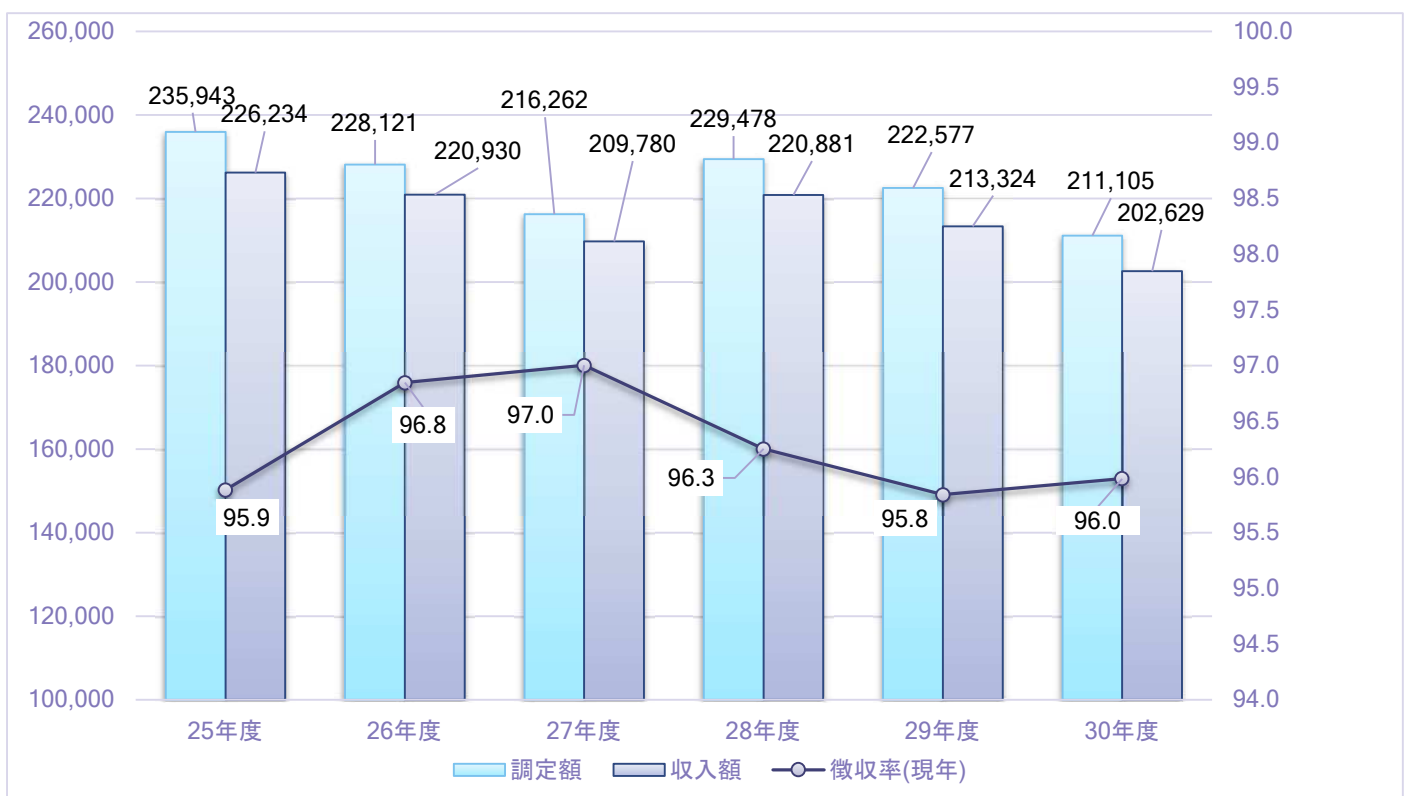
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	R01年度
所得割	5.83%	5.83%	5.83%	5.83%
資産割	28.90%	28.90%	28.90%	28.90%
均等割	21,900円	21,900円	21,900円	21,900円
平等割	17,900円	17,900円	17,900円	17,900円

※合併以降、税率変更なし。令和2年度についても、変更しない予定。

## 国民健康保険税の徴収状況

単位：千円

	平成30年度			令和1年度(決算見込)			令和2年度(当初見込)		
	調定	収入	徴収率	調定	収入	徴収率	調定	収入	徴収率
現年分	209,319	201,688	96.35	201,956	193,736	95.9	195,907	189,106	96.7
滞繰分	46,366	8,003	17.26	45,437	10,582	23.3	43,075	6,665	15.5
合計	255,685	209,691	82.01	247,393	204,318	82.6	238,982	195,771	81.9



## 国民健康保険税の収納対策

### 【基本方針】

#### 〔滞納整理関係〕

- ・滞納者の年度内完納を図る。
- ・個々の滞納者の滞納額増加を防止する。
- ・悪質滞納者に対しては資格証、短期証の発行及び滞納処分も踏まえた対策を図る。
- ・職員による納付指導体制の強化を図る。（滞納者ごとに担当職員を配置し納付相談、滞納整理を行う。）

#### 〔納期内納付関係〕

- ・納税組合の納期内納付促進の支援を図る。
- ・口座振替の利用促進を図る。（平成 29 年度から口座振替推進キャンペーンを実施）
- ・納期内納付の周知を図る。

### 【具体的対策】

#### 〔滞納整理の流れ〕

- ①滞納者を徴収方針(催告、分納誓約、呼出候補、差押候補等)ごとに分類
- ②催告書発布
- ③催告書による納付相談により、状況に応じて債権額確認及び分納誓約書を交わす
- ④催告書無反応の者に対し呼出通知により滞納状況及び生活状況聴き取り
- ⑤呼出し無反応者に対し、差押予告書発布
- ⑥差押予告無反応者に対し、滞納処分(預金等差押)執行
- ⑦新規短期証候補者(前年度のみ滞納の者)に対し、文書により告知及び納付相談により納付勧奨を実施
- ⑧口座振替不能者に対し、即日電話催告する

#### 〔滞納処分までの流れ〕

督促状発布⇒催告書発布⇒随時分納等納付相談実施⇒出頭通知⇒財産調査⇒差押予告⇒滞納処分  
(預金等差押)

#### (滞納処分の対象者)

再三の催告書及び出頭通知発布にも関わらず、納付意志がない滞納者に対して、財産調査を行い、差押予告を発布したうえで滞納処分を執行する

#### 〔滞納整理の主な取り組み〕

- ①呼出通知や差押予告など、悪質滞納者への通知については、目立つように黄色の封筒を利用して通知している。
- ②5月と12月の年2回、徴収週間として滞納者に一斉電話催告し、連絡が取れなかった対象者に対して休日や平日の日中・夜間に自宅へ訪問を行っている。
- ③他の部署とも連携をとり、滞納者の情報共有を行って共同徴収を実施している。

※伯耆町債権管理調整会議により策定した「債権管理ガイドライン」「滞納整理マニュアル」の運用による連携・徴収強化



〔納期内納付関係〕

①町防災無線、ケーブルテレビ、HP、情報カレンダーの活用

②新規加入者及び納税組合に口座振替を推進

# 国民健康保険特別会計財政状況

## 令和元年度 国民健康保険特別会計 予算

(歳入)

単位：千円

区分	予算額 (A)	決算見込額 (B)	増減 (A-B)
保険税	201,221	201,086	△135
使用料及び手数料	76	76	0
国庫支出金	0	963	963
県支出金	1,064,377	1,009,292	△55,085
財産収入	9	9	0
繰入金	119,812	116,354	△3,458
繰越金	42,032	42,032	0
諸収入	47	47	0
合計	1,427,574	1,369,859	△57,715

(歳出)

単位：千円

区分	予算額 (A)	決算見込額 (B)	増減 (A-B)
総務費	29,404	24,932	△4,472
療養諸費	1,058,391	1,004,269	△54,122
国保事業納付金	286,450	275,734	△10,716
共同事業拠出金	1	1	0
保健事業費	22,007	21,058	△949
基金積立金	9	15,009	15,000
諸支出金	1,850	1,850	0
予備費	28,674	26,218	△2,456
合計	1,427,574	1,369,859	△57,715

### 【決算見込みのポイント】

(歳入)

①国民健康保険税について、決算見込みを計算した結果 減額。

税率は変更なし、徴収率もほぼ例年通りという状況で、要因としては、被保険者数の減。

(歳出)

②療養諸費について、療養給付費の減 (※新年度予算のところで詳しく)

③保健事業費について、特定健診及び人間ドック委託料の減 (※新年度予算のところで詳しく)

④基金積立て

今後も県納付金の変動等に対応するため、基金へ積立を行う。

## 令和2年度 国民健康保険特別会計 予算

(歳入)

単位：千円

区分	予算額 (A)	決算見込額 (B)	増減 (A-B)
保険税	195,771	201,086	△5,315
使用料及び手数料	74	76	△2
国庫支出金	0	963	△963
県支出金	1,053,683	1,009,292	44,391
財産収入	13	9	4
繰入金	136,809	116,354	20,455
繰越金	26,218	42,032	△15,814
諸収入	7	47	△40
合 計	1,412,575	1,369,859	42,716

(歳出)

単位：千円

区分	予算額 (A)	決算見込額 (B)	増減 (A-B)
総務費	24,085	24,932	△847
療養諸費	1,041,130	1,004,269	36,861
国保事業納付金	312,287	275,734	36,553
共同事業拠出金	1	1	0
保健事業費	22,408	21,058	562
基金積立金	13	15,009	△14,996
諸支出金	1,850	1,850	0
予備費	10,801	26,218	△15,417
合 計	1,412,575	1,369,859	42,716

### 【予算のポイント】

#### ① 国民健康保険税率について

平成30年度に大きな制度改正があり、伯耆町として財政的に安定していない状況にあり、また、鳥取県内において保険料水準の統一について検討することが予想されることから、R2年度については保険税率の変更を行わない。

#### ② 療養諸費等について

療養費については、一人当たりの医療費が上昇する65歳以上の人口が増加しており、被保険者が微減しつつも、医療費全体として上昇する傾向である。

#### ③ 国保事業納付金について

伯耆町が県に納付する納付の額は、前年度と比較して約3,645万円増の約3億1,218万円となっている。医療費指数の増加が原因となっている。

#### ④ 保険者努力支援制度について

特定健診受診率、特定保健指導実施率、後発医薬品の使用割合とも減少しており、伯耆町に加点がなかった。よって、R2年度は加点できるように対策を講じる。

# 給付の適正化対策

## レセプト点検

項目	対応状況
レセプト点検	医療事務経験者2名をレセプト点検専門員として年間延96日雇い上げ、全レセプトを対象に2ヶ月分を縦覧点検し、調剤報酬明細書との突合・請求点数の点検・重複請求の抽出を実施している。また、高額療養費の支給対象者のレセプトについては、直ちに点検を行い、再審査請求を迅速に実施している。
研修参加	レセプト点検員が参加できるように努めている。

## 第三者行為求償事務

第三者行為求償とは、交通事故等、第三者（加害者）の不法行為によって生じた保険給付について、保険者（市町等）が立て替えた医療費等を加害者に対して損害賠償請求することです。

（発見方法）

- 1.被保険者からの届出
- 2.レセプト点検における発見
- 3.医療機関等からの通報
- 4.損害保険会社からの通報 等があげられます。

## 医療費通知事業

自分がいくら医療費を支払ったか、実際の医療費はいくらだったかを確認できるように医療費通知を作成しています。

## ジェネリック医薬品差額通知事業

患者負担の軽減と国民健康保険の医療費削減を目的に、国民健康保険被保険者の方にジェネリック医薬品差額通知書をお送りしています。

（ジェネリック医薬品 差額通知書 とは）

現在、服用している先発医薬品からジェネリック医薬品に切替えた場合、薬代の自己負担額がどのくらい軽減できるかを試算した内容のお知らせです。

（伯耆町のジェネリック医薬品数量シェア集計）

数量シェア = 後発医薬品の数量 / (後発医薬品のある先発医薬品の数量 + 後発医薬品の数量)

		R01.8	R01.9	R01.10	R01.11	R01.12	R02.1
数量シェア	全体	74.2%	73.9%	72.4%	75.5%	75.8%	73.5%
	医科	54.8%	51.0%	52.8%	53.9%	54.9%	53.9%
	調剤	80.1%	81.1%	78.8%	82.6%	82.3%	79.9%

# 住民健康診査、各種がん検診、人間ドック事業

## 住民健診、各種がん検診、人間ドック

(住民健診)

	20歳～39歳	40歳～74歳	75歳以上
種類	健康診査	特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象者	町民 (加入保険は問わず)	国民健康保険加入者	後期高齢者医療加入者
形態	・集団健診	・集団健診 ・個別健診（米子市・南部町・日吉 関村・伯耆町）	・集団健診
予算	一般会計	国民健康保険特別会計	後期高齢者医療特別会計

(人間ドック)

項目	国民健康保険人間ドック
対象者	国保被保険者で、年度末時点での年齢が偶数年齢にある36歳以上の方 ※56歳以上の方は脳ドックとセット受診が可能
助成内容	自己負担 8,200円（+脳ドックで12,200円）
受診医療機関	博愛病院・日野病院・西伯病院・山陰労災病院・米子医療センター

## 特定健康診査 受診率

国民健康保険被保険者で、40歳～74歳。（集団・個別・人間ドックによる受診）

年度	対象者数	受診者数	受診率	鳥取県実績	国目標値
H26	2,193人	935人	42.6%	30.7%	60%
H27	2,176人	932人	42.8%	31.7%	60%
H28	2,114人	875人	41.4%	31.5%	60%
H29	2,106人	926人	44.0%	32.1%	60%
H30	2,014人	801人	39.7%	33.4%	60%
R01（推計）	2,154人	878人 ※1	40.8%	—	60%

※1：R1の受診者数は、2月17日現在の受診者数。残り人間ドックを予約している84名が全員受診すれば、962人となり、44.7%程度となる。

## 特定健康診査 受診場所

年度	特定健康診査			人間ドック
	集団健診	個別医療機関 (町内)	個別医療機関 (町外)	
H30	616	23	—	162
R01	694	39	23	122 ※2

※2：2月17日現在の受診者数。年度当初に役場へ申請をして、まだ未受診な方が84名おり、予約数は全体で206名。

## 特定保健指導 実施率（法定報告）

年度	対象者数	受診者数	受診率	鳥取県実績	国目標値
H26	116人	53人	45.7%	25.4%	60%
H27	127人	43人	33.9%	27.4%	60%
H28	116人	57人	49.1%	29.0%	60%
H29	121人	40人	33.1%	32.2%	60%
H30	98人	16人	16.3%	—	60%

### 【新規】特定保健指導に運動指導を外部委託

生活習慣病の解消に特定保健指導では、食事管理等の指導を行っているが、専門的に運動指導を取り入れて、連携して指導を行う。

- ・食生活指導：食事記録を通じて、管理栄養士等による指導を行う。
- ・運動指導：新たな運動習慣を取り入れてもらうことで、改善を図る。

※運動指導前と後で、対象者の行動変容につながるように生活習慣を見直す機会を与える。（2週間、6回の運動教室に参加）



伯耆町役場 健康対策課 健康増進室  
電話 0859-68-5536