

健康実態から分かる予防の大切さ



予防が
大切だね！

肥満割合が高い白老町

【年代別肥満度（肥満度（BMI）25以上）】

年代	性別	白老町	北海道	全国
40～64歳	男性	47.4%	40.2%	36.3%
	女性	33.3%	21.9%	19.9%
65～74歳	男性	37.0%	36.0%	30.4%
	女性	26.4%	24.6%	22.0%

本町は男女とも3人に1人は肥満傾向です。特に40～64歳男性の肥満は2人に1人と圧倒的に多く、全国、全道より高い状態です。

この傾向は大人だけではなく、小中学生の肥満も同様に全国、全道よりともに高い状態がみられています。

※白老町：R2国保特定健診実施分 ※全道・全国：H30全医療者特定健診実施分

怖い肥満 虚血性心疾患、腎不全、血管や臓器の慢性炎症の原因

亡くなる方の割合が高い虚血性心疾患（心臓の周りの血管が詰まって流れなくなることで起こる病気、狭心症や心筋梗塞など）や腎不全の原因には、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症という生活習慣病などが挙げられます。また、体の脂肪が多すぎると脂肪細胞が病的に変化して慢性的な炎症が起こります。炎症は血管や臓器で起こり、それが進むと臓器障害となって現れます。基礎疾患がない肥満の方がコロナウイルス感染後、重症化したというニュースも多いです。肥満で慢性炎症の起きている体は感染しやすい状態にあるためです。

健康診断を受けて体の状態を常にチェック！

健康診断を受けることで、町の保健師、管理栄養士から健診結果の見方や数値の意味など、調べた体の状態の説明を分かりやすく説明を聞くことができます。毎年健診を受けることで自分の体を知り、いつまでも元気で過ごしましょう。

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

ストレッチ教室・健康体操に参加しませんか

コロナ禍の運動不足を解消しましょう・運動量が減る冬期間だけの参加も歓迎です！

事業名	名称・会場	曜日・時間	備考
ストレッチ教室 (65歳以上の町内に 住民票のある方)	いきいき4♥6	月曜日①13時～ ②14時～	申し込みが必要です。 第5週は休みです。
	萩野公民館	木曜日①13時45分～ ②14時45分～	
	虎杖浜公民館	木曜日 10時～	
健康体操 (どなたでも参加 できます)	「社台」社台生活館	月曜日 10時～	月2回・不定期
	「萩野」萩野公民館	※当分の間は新規募集は行いません	月4回
	「ひまわり」いきいき4♥6	木曜日 10時～	毎週（第5週も実施）
	「はまなす」竹浦コミセン	木曜日 10時～	月2回・第1.3
	「川沿」川沿生活館	金曜日 10時30分～	毎週（第5週も実施）
	「くるみ」萩野児童館	金曜日 13時30分～	月3回・第1.2.4

※持ち物、日程、詳細などは問い合わせしてください。コロナの感染状況により中止になる場合があります。

申し込み・問い合わせ先：高齢者介護課（包括支援センター） ☎82-5560

障害者控除対象者認定書交付の手続き

身体障害者手帳などの交付を受けていない方でも、市町村長の認定を受けることで、障害者控除（所得税、町・道民税の所得控除）の対象となる場合があります。町は申請により、基準日（令和3年12月31日）時点の要介護認定結果を基に、「障害者控除対象者認定書」を発行します。

【対象者】 次の要件をすべて満たす方。

- (1) 町内に住所がある65歳以上で、要介護認定を受けている方。
- (2) 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳などの交付を受けていない方。
- (3) 基準日時点の介護認定結果が一定基準の方。
※この認定書は、税の申告に使用するものであり、各種手帳の代わりになるものではありません。
※非課税世帯、生活保護受給世帯は申請不要です。

【申請】

申請書は高齢者介護課（いきいき4・6内）と各出張所（萩野・竹浦・虎杖浜）で配布します。後で申請書を提出する場合は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送でお願いします。宛先：〒059-0904 白老町東町4-6-7の下記まで

申請・問い合わせ先：高齢者介護課 介護保険グループ ☎82-5541