

(資料：秋田県衛生統計年鑑（全国・県）平成17年人口動態統計（確定数）の概況、平成17年人口動態統計結果表（都道府県編）（北秋田市）保健所調べ）

健康21北秋田計画の期間は平成19年度から平成28年度までの10年間で、5年後に中間見直しが行なわれます。

国民年金の学生納付特例制度

【問】保険課☎62-1117又は各支所市民福祉課

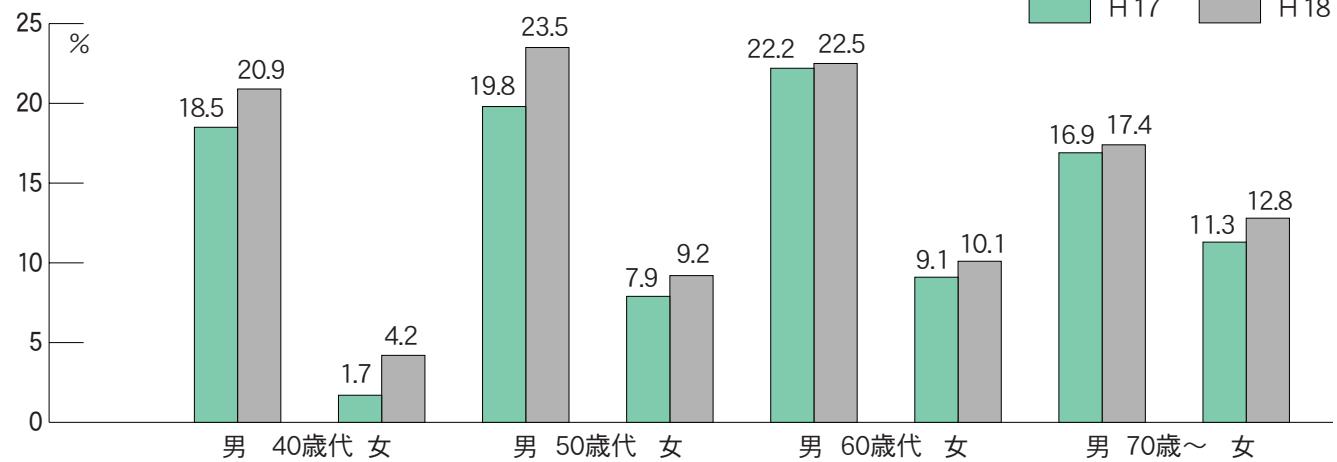
学生納付特例のポイント

1. 学生本人の前年の所得が118万円以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。
2. 学生納付特例の対象となる「学生」とは、大学（大学院）、短期大学、高等専門学校、専門学校及び各種学校（一年以上の課程）、学校教育法に規定する予備校などに在学する学生を言うほか、夜間部、定時制課程及び通信制課程に在学する学生も対象になります。
3. 学生納付特例を受けた期間は、年金を受けるために必要な資格期間として算入されます。ただし、10年内に保険料を納付（追納）しない場合は、老齢基礎年金の年金額には算入されません。卒業し、収入を得るようになったら、忘れずに追納しましょう。

【手続きに必要なもの】

- ・年金手帳
- ・学生証または在学証明書
- ・前年に所得がある場合は、所得証明書（源泉徴収票等）

●メタボリックシンドローム予備軍該当者の割合



※平成17・18年度の基本健診では、腹囲測定なしで下記診断基準の②③④のうちで2項目以上に該当するもの

メタボリックシンドロームとは？

「飽食」や「運動不足」という行動から、内臓脂肪が蓄積し、心筋梗塞や脳血管疾患を引き起こす危険性を持った病態のことです。

①に加え、②③④のうちで2項目以上あてはまると
「メタボリックシンドローム」です

【メタボリックシンドローム診断基準】

- ①おへその高さで測った「おなかまわり」
男性 85cm以上 女性 90cm以上
- ②空腹時血糖値 110mg/dl以上
- ③「血圧が高め」
収縮期血圧値130mmHg又は拡張期血圧値85mmHg以上
- ④「血中脂質」の異常
中性脂肪値110mg/dl以上又は
HDLコレステロール値40mg/dl未満

(資料：集団基本健診)

高齢期 65歳以上

目標

積極的に地域・社会との交流を図り、心身の健康づくりに努め疾病予防と介護予防に取り組むことができる

市民の取り組み	食生活	◆バランスのよい食生活に心がけ、低栄養を予防しましょう ◆充分な水分摂取をこころがけましょう ◆しょっぱいものを取りすぎないようにしましょう	
	睡眠・こころ	◆よい睡眠で、休養を充分とりましょう ◆地域での声かけ・交流をしましょう ◆生きがいや楽しみをみつけましょう	
	疾病予防	◆積極的に各種健（検）診の受診・健康相談・健康教育・介護予防事業に参加しましょう	
	運動	◆健康づくり事業に参加し、自分でできる運動習慣を身につけましょう	
	歯	◆いつまでも自分の歯でおいしく食べるため、自分の歯を20本以上に保つ努力をしましょう	
	飲酒喫煙	◆酒は1日1合まで、週に1回は休肝日を設けましょう	
行政の取り組み		1 「7520運動」の推進と定着を図ります 2 高齢者の予防接種受診率の向上を図ります 3 介護予防事業の充実を図ります 4 健康教育・相談等で栄養指導を強化します 5 各種健（検）診・介護予防健診の受診率の向上を図り、疾病予防の知識の普及に努めます	

現状と課題

- 肺炎の死亡率が高い
- 要介護認定者が多い
- 特定高齢者の事業への参加者が少ない
- 高齢になるにつれ診療費が上がってきている
- 高齢者の予防接種率が低い
- 加齢に伴い「歯が20本以上ある人」の割合が低い
- 塩分の摂取量が多い（女性で漬物を食べる割合が高い）