

平成28年度第2回

村上市国民健康保険運営協議会

議 案 書

平成28年8月25日

村上市役所 第4会議室

平成28年度 第2回村上市国民健康保険運営協議会  
会 議 次 第

日 時 平成28年8月25日(木)

午前10時から

会 場 村上市役所5階 第4会議室

1. 開 会

2. 挨拶

3. 出席委員数の報告

4. 会議録署名委員の指名

5. 議事

(1) 平成28年度国民健康保険特別会計補正予算(第1号)…資料1

(2) 平成27年度国民健康保険特別会計決算概要について……資料2

(3) その他

6. 報告

(1) 国民健康保険保健事業について……資料3

(2) その他

7. その他

次回協議会の開催予定日…11月24日(木)10:00～

## 村上市国民健康保険運営協議会委員名簿

平成28年5月1日現在

委員の区分	委員の氏名	役職・推薦母体	備考（住所・電話）
国保条例第2条1号 被保険者代表	さとう かず ひさ 佐藤 和久	村上地域区長会（野潟区長）	
	うちやま あき よし 内山 秋善	神林地域区長会（志田平区長）	
	ふじい しんいち 藤井 伸一	山北地域区長会（府屋本町区長）	
国保条例第2条2号 保険医・保険薬剤師代表	いが よし ろう 伊賀 芳朗	いが医院 (村上市岩船郡医師会副会長)	
	まえかわ たか し 前川 隆志	前川歯科クリニック (村上市岩船郡歯科医師会理事)	
	さか い あき ひろ 坂井 明弘	南町薬局 (村上市岩船郡薬剤師会会長)	
国保条例第2条3号 公益代表	たか むら ゆき お ○高村 行雄	村上市社会福祉協議会副会長	
	さとう まこと 佐藤 忠	村上支部老人クラブ連合会会長	
	すが わら じつ お ◎菅原 実雄	村上市民生委員児童委員協議会 連合会副会長	
国保条例第2条4号被用者 保険代表	さいとう のぶ ただ 齋藤 敦匡	全国健康保険協会新潟支部業務部長	
	いがらし たけし 五十嵐 剛	国土交通省共済組合第九管区海上保安本部支部総務部厚生課共済係長	
	はせべ ぜんいち 長谷部 善一	新興プランテック・ニイガタ 健康保険組合常務理事	

(順不同・敬称略) [◎会長 ○職務代理者]

## 村上市国民健康保険運営協議会事務局名簿

No.	所属	職名	氏名	備考
1	保健医療課	課長	菅原 順子	
2	税務課	課長	建部 昌文	
3	保健医療課 国保室	課長補佐	信田 和子	国保室長
4	保健医療課 健康支援室	課長補佐	佐藤 るり子	健康支援室長
5	保健医療課 国保室	係長	東 敏之	
6	税務課 保険税係	係長	瀬賀 由香	
7	保健医療課 国保室	主任	勝見 悠	

## 平成28年度 国民健康保険特別会計補正予算（第1号）（案）

【補正額】 29,600 千円 追加

【補正理由】 平成30年度に予定されている国保制度改革に伴うシステム改修に係る補正。また、平成27年度保険給付費等の実績による国庫負担金等の清算等を行うため、前年度繰越額により補正するもの。

## 歳入

単位:千円

款	項	補正前の額	補正額	計	説明
		千円	千円	千円	
4 国庫支出金		0	2,851	2,851	
	2 国庫補助金	0	2,851	2,851	国民健康保険制度関係業務準備事業費補助金
12 繰越金		2	26,749	26,751	
	1 繰越金	2	26,749	26,751	・療養給付費等交付金繰越金 3,289 ・その他繰越金 23,460
歳入合計(歳入全体の合計)		7,837,000	29,600	7,866,600	

## 歳出

款	項	補正前の額	補正額	計	説明
		千円	千円	千円	
3 後期高齢者支援金等		775,258	521	775,779	
	1 後期高齢者支援金等	775,258	521	775,779	額確定により不足分を追加
4 前期高齢者納付金等		292	176	468	
	1 前期高齢者支援金等	292	176	468	額確定により不足分を追加
6 介護納付金		260,062	793	260,855	
	1 介護納付金	260,062	793	260,855	額確定により不足分を追加
11 諸支出金		101	28,122	28,223	
	1 償還金及び還付加算金	100	25,271	25,371	(償還金、利子及び割引料) ・H27療養給付費負担金返還金18,802 ・H27国県特定健診負担金返還金3,180 ・H27療養給付費交付金返還金3,289
	2 繰出金	1	2,851	2,852	一般会計繰出金(国保制度改革に伴う自庁システム改修費)
12 予備費		10,000	△ 12	9,988	
	1 予備費	10,000	△ 12	9,988	
歳出合計(歳出全体の合計)		7,837,000	29,600	7,866,600	

※合計には、今回補正していない金額を含んでいます。

## 平成28年9月定例会補正予算（案）の概要

### 国民健康保険特別会計補正予算（第1号）

補正前の額	7,837,000千円
補正額	29,600千円
補正後の額	7,866,600千円

平成30年度に予定されている国保の制度改革に伴うシステム改修に係る補正。また、平成27年度保険給付費等の実績による国県負担金等の精算等を行うため、前年度繰越額により補正するものです。

#### 【歳入】

○4-2-3-1 国民健康保険制度関係業務準備事業費補助金 2,851千円

・国保制度関係準備に係る補助金を計上。

○12-1-1-1 療養給付費等交付金繰越金 3,289千円

・繰越金のうち（退職者医療）療養給付費等交付金返還金にかかる繰越金を計上。

○12-1-2-1 その他繰越金 23,460千円（補正後未計上繰越金 95,000千円）

#### 【歳出】

○3-1-1-19 後期高齢者支援金 521千円

・後期高齢者医療制度への各保険者から拠出する支援金。  
28年度納付額が確定したことから不足額を補正する。

○4-1-1-19 前期高齢者納付金 176千円

・前期高齢者医療制度への各保険者から拠出する納付金。  
28年度納付額が確定したことから不足額を補正する。

○6-1-1-19 介護納付金 793千円

・介護給付費・地域支援事業への各保険者から拠出する納付金。  
28年度納付額が確定したことから不足額を補正する。

○11-1-3-23 国庫支出金等精算返還金 25,271千円

・平成27年度保険給付費等の実績による国県負担金等の精算返還金。

（内訳）（国）療養給付費等負担金返還金 18,802千円

（国）健診負担金返還金 1,481千円

（県）健診負担金返還金 1,699千円

（支払基金）療養給付費交付金返還金 3,289千円

○11-2-1-28 一般会計繰出金 2,851千円

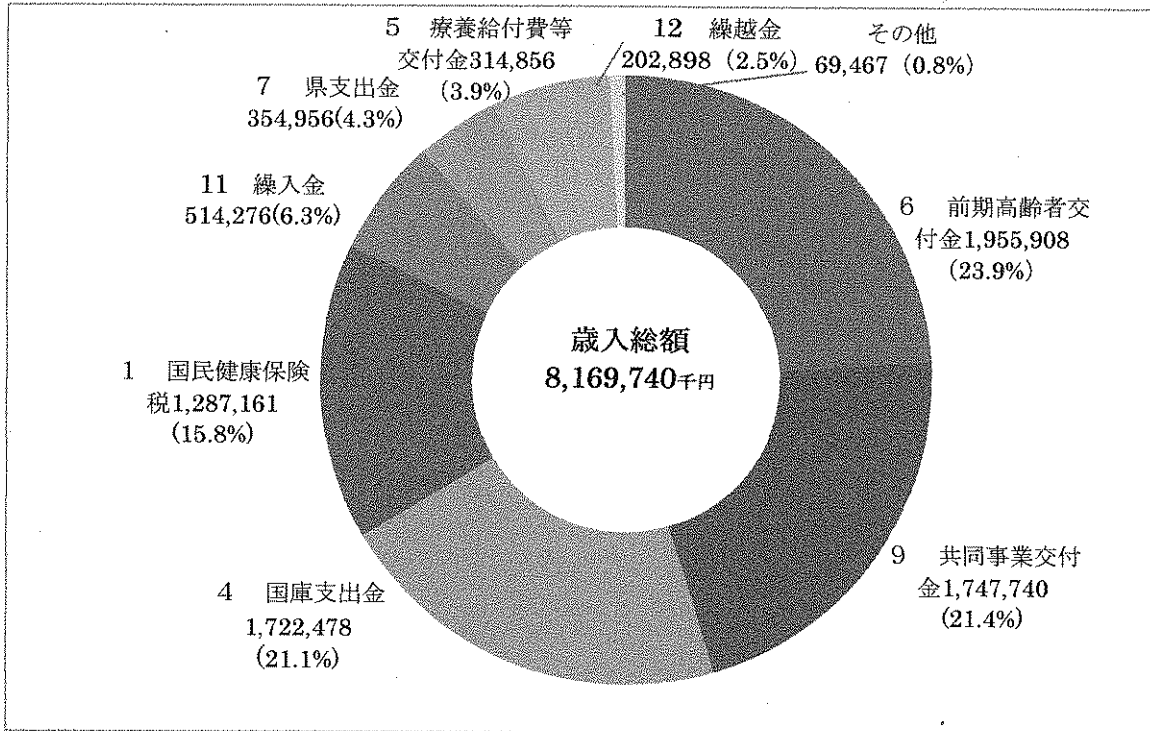
・国保制度改革に伴うシステム改修を既決予算（一般会計）にて実施するため、国保特会から繰出すもの。

○12-1-1-29 予備費 △12千円

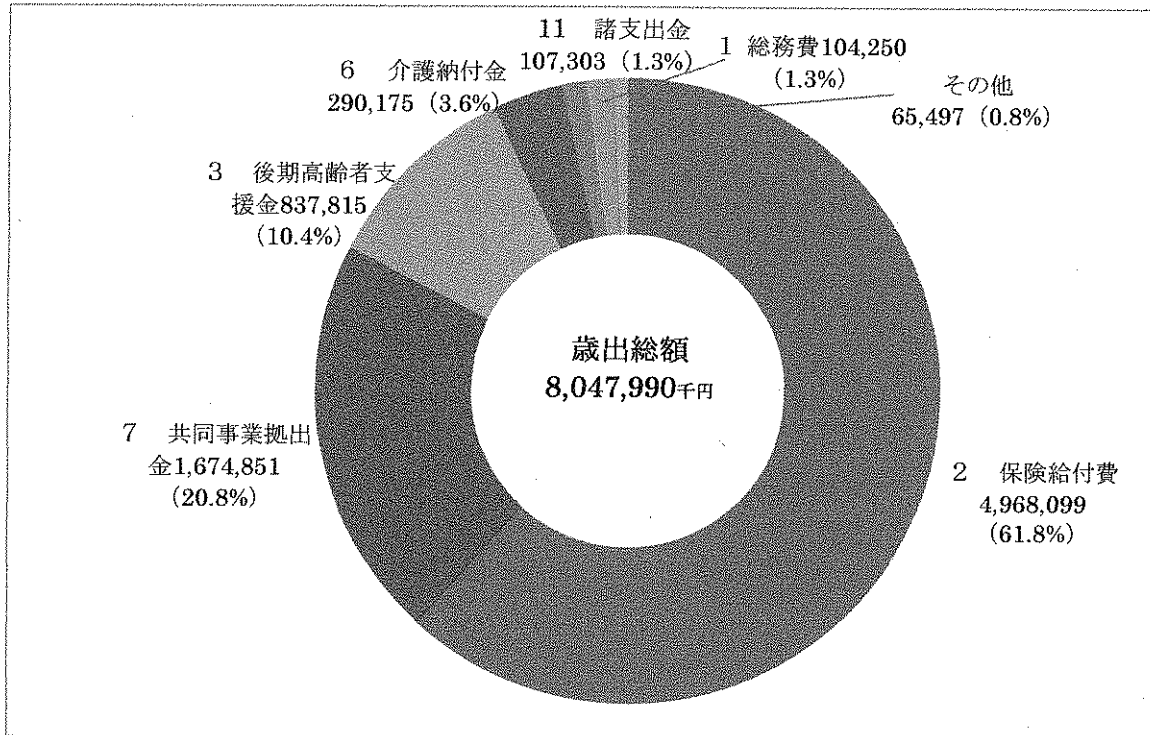
・歳入歳出の調整

平成 27 年度村上市国民健康保険特別会計決算の概要

【歳入】 8,169,740,394 円



【歳出】 8,047,990,013 円



【歳入】 - 【歳出】 ① 121,750,381 円  
 精算返還見込額 ② 25,272,834 円  
 差引繰越額 ③ 96,477,547 円

# 平成27年度 国民健康保険特別会計決算の概要

## 歳入

款	当初予算額(A)	現計予算額(B)	決算額(C)	比較(C-B)	備考
1 国民健康保険税	1,300,909,000	1,287,167,000	1,287,161,182	5,544,182	徴収率(一般医療現年分94.30%(対前年度比+0.64%))
2 分担金及び負担金	8,922,000	8,922,000	7,913,000	△ 1,009,000	特定健診一部負担金
3 使用料及び手数料	800,000	800,000	767,500	△ 32,500	国保税督促手数料 @100円×7,675件
4 国庫支出金	1,660,122,000	1,711,503,000	1,722,478,039	10,975,039	療養給付費等負担金、財政調整交付金ほか
5 療養給付費等交付金	375,671,000	320,337,000	314,856,000	△ 5,481,000	退職者医療にかかる交付金
6 前期高齢者交付金	1,956,169,000	1,956,169,000	1,955,908,340	△ 260,660	保険者間の前期高齢者の偏在を調整
7 県支出金	368,384,000	362,943,000	354,956,342	△ 7,986,658	県財政調整交付金
8 連合会支出金	699,000	699,000	232,800	△ 466,200	特定健診未受診者等特別対策補助金
9 共同事業交付金	1,742,460,000	1,747,740,000	1,747,740,345	345	高額医療費共同事業、保険財政共同安定化事業の交付金
10 財産収入	200,000	200,000	79,609	△ 120,391	基金預金利子
11 繰入金	568,160,000	520,330,000	514,276,240	△ 6,053,760	一般会計からの繰入金(基金繰入金は実績なし)
12 繰越金	2,000	202,898,000	202,898,161	161	前年度決算剰余金
13 諸収入	8,502,000	49,042,000	60,472,836	11,430,836	
歳入合計	7,991,000,000	8,163,200,000	8,169,740,394	6,540,394	

(単位:円)

## 歳出

款	当初予算額(A)	現計予算額(B)	決算額(C)	不用額(B-C)	備考
1 総務費	115,966,000	107,453,000	104,249,910	3,203,090	人件費、徴税費等
2 保険給付費	4,924,152,000	5,046,358,000	4,968,098,671	78,259,329	前年度より2.4%増
3 後期高齢者支援金等	836,391,000	837,825,000	837,815,104	9,896	後期高齢者医療の4割の財源となる各保険者からの支援分
4 前期高齢者納付金等	695,000	695,000	530,936	164,064	各保険者間の前期高齢者の偏在による負担を調整
5 老人保健拠出金	41,000	41,000	39,100	1,900	事務費拠出金
6 介護納付金	290,931,000	290,931,000	290,174,551	756,449	介護サービス上の財源として各保険者が負担する納付金
7 共同事業拠出金	1,722,432,000	1,674,853,000	1,674,851,388	1,612	高額医療費共同事業、保険財政共同安定化事業の拠出金
8 保健事業費	78,290,000	79,597,000	64,847,189	14,749,811	特定健診受診率42.3%(前年度比+2.4%)
9 基金積立金	201,000	201,000	79,609	121,391	基金預金利子収入を積み立て
10 公債費	200,000	200,000	586	199,414	一借利息
11 諸支出金	11,701,000	115,061,000	107,302,969	7,758,031	前年度以前分精算による返還金103,361千円
12 予備費	10,000,000	9,985,000	0	9,985,000	
歳出合計	7,991,000,000	8,163,200,000	8,047,990,013	115,209,987	

(単位:円)

平成27年度 国民健康保険特別会計決算の概要(26年度決算額との比較)

歳 入

単位:円

款	27決算額	26決算額	比較(対26年度)	備 考
1 国民健康保険税	1,287,161,182	1,398,738,991	△ 111,577,809	被保険者数の減、国保税軽減拡大による減
2 分担金及び負担金	7,913,000	8,497,500	△ 584,500	特定健診一部負担金
3 使用料及び手数料	767,500	851,300	△ 83,800	国保税督促手数料 @100円×7,675件
4 国庫支出金	1,722,478,039	1,725,287,278	△ 2,809,239	療養給付費等負担金(△36,562,184円)、財政調整交付金(+32,488,000円)など
5 療養給付費等交付金	314,856,000	456,472,565	△ 141,616,565	退職者医療にかかる交付金
6 前期高齢者交付金	1,955,908,340	2,035,136,159	△ 79,227,819	保険者間の前期高齢者の偏在を調整。
7 県支出金	354,956,342	347,993,397	6,962,945	県財政調整交付金ほか
8 連合会支出金	232,800	316,000	△ 83,200	特定健診未受診者等特別対策補助金
9 共同事業交付金	1,747,740,345	854,056,114	893,684,231	保険財政共同安定化事業の拡大による倍増(1件30万以上のレセプト→1円以上に対象を拡大)
10 財産収入	79,609	47,600	32,009	基金預金利子
11 繰入金	514,276,240	441,308,368	72,967,872	一般会計からの繰入金(基金繰入金は実績なし)
12 繰越金	202,898,161	208,403,291	△ 5,505,130	前年度決算剰余金
13 諸収入	60,472,836	18,312,601	42,160,235	国保連合会積立資産返還金(H27/40,453,607円)
歳 入 合 計	8,169,740,394	7,495,421,164	674,319,230	

歳 出

款	27決算額	26決算額	比較(対26年度)	備 考
1 総務費	104,249,910	115,301,547	△ 11,051,637	人件費、徴税费等
2 保険給付費	4,968,098,671	4,852,552,346	115,546,325	2.4%増
3 後期高齢者支援金等	837,815,104	902,874,405	△ 65,059,301	後期高齢者医療の4割の財源となる各保険者からの負担分
4 前期高齢者納付金等	530,936	694,468	△ 163,532	各保険者間の前期高齢者の偏在による負担を調整
5 老人保健拠出金	39,100	39,100	0	事務費拠出金
6 介護納付金	290,174,551	400,186,948	△ 110,012,397	介護サービスの財源として各保険者が負担する納付金
7 共同事業拠出金	1,674,851,388	839,670,738	835,180,650	保険財政共同安定化事業の拡大による倍増(1件30万以上のレセプト→1円以上に対象を拡大)
8 保健事業費	64,847,189	50,068,635	14,778,554	新規事業費の増(人間ドック健診事業、データヘルス計画策定業務、保健事業委託等)
9 基金積立金	79,609	47,600	32,009	基金預金利子収入を積み立て
10 公債費	586	11,629	△ 11,043	一借利息
11 諸支出金	107,302,969	131,075,587	△ 23,772,618	前年度分精算による返還金など
12 予備費	0	0		
歳 出 合 計	8,047,990,013	7,292,523,003	755,467,010	

歳入歳出差引残高	121,750,381	202,898,161	
----------	-------------	-------------	--



## 平成28年度村上市国保ヘルスアップ事業計画書

1. 実施期間 平成28年6月～平成29年3月

2. 実施目的

村上市国民健康保険データーヘルス計画や特定健康診査・特定保健指導実施計画及び第2次健康むらかみ21計画等に基づき、村上市国民健康保険被保険者の健康増進に向け、健康・医療情報を活用しながら特定受診率の向上、正しい知識の提供やライフステージ等に応じた保健指導を実施することを目的とする。

3. 実施内容

【1】特定健診・特定保健指導を基盤とする生活習慣病予防の取組み

《健診結果説明会の実施》 特定健診受診者のフォローアップ（特定健診継続受診対策）

(1) セット健診受診者（40～64歳）に対する健診結果説明会 ※事業委託/2地区

- ① 募集対象 村上地区で平成28年度特定健診を受診した男女50名  
朝日地区で平成28年度特定健診を受診した特定保健指導対象者50名
- ② 実施期間 平成28年6月末～7月末のうち2日間（村上地区1日・朝日地区1日）
- ③ 実施内容 両地区とも主に集団支援による健診結果説明会
  - 1) 健康測定（姿勢測定・血流測定・血管年齢測定）
  - 2) 健診数値の見方に関するパンフレット（例）などの支援ツール活用
  - 3) 健診数値の見方、生活習慣病の予防に関する講義（90分以上）
- ④ 結果説明会参加を促す募集案内
  - 1) リーフレット作成部数350枚（村上地区用250枚／朝日地区用100枚）
  - 2) リーフレット納品期限 平成28年6月8日
  - 3) リーフレットの配布、教室開催の広報及び申込み受付（市対応）

(2) 特定健診受診者（40～74歳）に対する健診結果説明会等 ※各地区

在宅看保健師や看護師を活用した、各地区での集団結果説明会の実施や欠席者等に対しての個別訪問指導の実施

(4) その他（事業実施会議）

業務実施のために必要な会議を開催する。構成員は保健医療課管理職のほか業務担当者及び受託者とする。

【2】生活習慣病の一次予防として正しい知識の提供を行う健康教育の取組み

《生活習慣病予防教室の運営》

(1) 生活習慣病予防教室「血管からのメッセージ教室」 ※事業委託

- ① 実施対象 特定健診受診者から高血圧，糖代謝異常、脂質異常症等の保健指導対象者 40 名以内
- ② 実施期間 平成 28 年 10 月～12 月の中で 4 回講座開催
- ③ 実施内容 主に集団支援による教室
  - 1) 生活習慣病全般や運動についての基礎講座(90 分以上)
  - 2) 生活習慣病予防と食生活改善についての講座(90 分以上)
  - 3) 生活習慣病予防と休養についての講座(90 分以上)
  - 4) 栄養と食事に関する講話及び調理実習 (90 分以上) ※市で実施
  - 5) 初回時・最終回時に高精度体成分測定 (インボディ)
  - 6) 生活習慣改善記録ノート(例)など支援ツールを活用
- ④ 予防教室参加を促す募集案内
  - 1) リーフレット作成部数 700 枚
  - 2) リーフレット納品期限 平成 28 年 6 月 15 日
  - 3) フレットの配布、教室開催の広報及び申込み受付は市が行う。

(2) その他 (教室運営会議)

教室運営のために必要な会議を開催する。構成員は保健医療課管理職のほか業務担当者及び受託者とする。また、教室運営には市業務担当者 (保健師、看護師等) が参画する。

【3】 特定健診結果やレセプト情報等を活用した医療費分析に基づく生活習慣病重症化予防事業  
《健診異常値放置者及び生活習慣病治療中断者の受診勧奨》

(1) 健診異常値放置者受診勧奨 ※対象者抽出は医療費分析技術を用いた業者委託

- ① 勧奨対象者 平成 28 年 4～6 月の特定健診受診者後、結果に値異常が有るにもかかわらず 3 か月間放置している者
- ② 対象者抽出 平成 29 年 1 月 (対象レセプト：平成 28 年 4～9 月分)  
※異常値項目について精度の高い放置者リスト作成
- ③ 受診勧奨 平成 29 年 1～3 月まで保健師訪問等による保健指導の実施

(2) 生活習慣病治療中断者受診勧奨 ※対象者抽出は医療費分析技術を用いた業者委託

- ① 勧奨対象者 かつて生活習慣病の治療を受けていたにもかかわらず、一定期間医療機関への受診が確認できない者
- ② 対象者抽出 平成 29 年 1 月 (対象レセプト：平成 27 年 10 月～平成 28 年 9 月)  
※精度の高い治療中断者リスト作成
- ③ 受診勧奨 平成 29 年 1 月～3 月まで保健師訪問等による保健指導の実施

4. 保険事業支援・評価委員会

国保・後期高齢者ヘルスサポート事業による、保険事業支援・評価委員会において支援を受ける。

国民健康事業

## 「特定健康診査・特定保健指導」

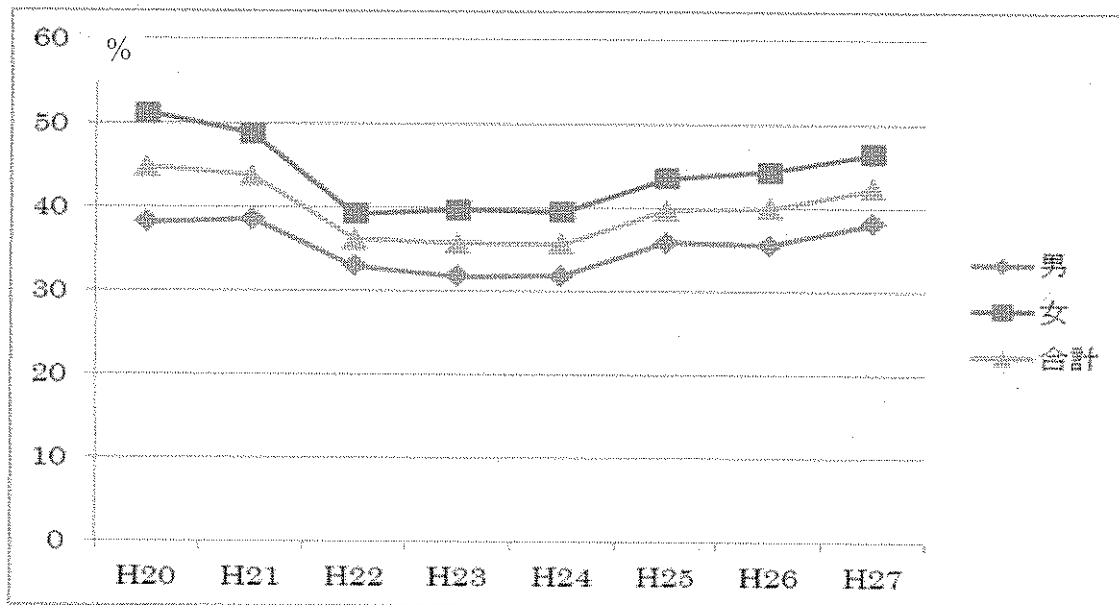
(40～74歳 国民健康保険加入者対象)

医療制度改革により、内蔵脂肪型肥満（メタリックシンドローム）に着目し、その要因となっている生活習慣病を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の有病者・予備軍を減少させることが目的で平成20年度からスタート。

平成27年度における特定健康診査は、①集団健診（★H27追加…「ナイト健診」）②施設健診③個別健診④★H27新規…「人間ドック（費用助成）」を実施した。

## ◆特定健康診査受診者・受診率の推移

参考：H26/県平均 41.9%

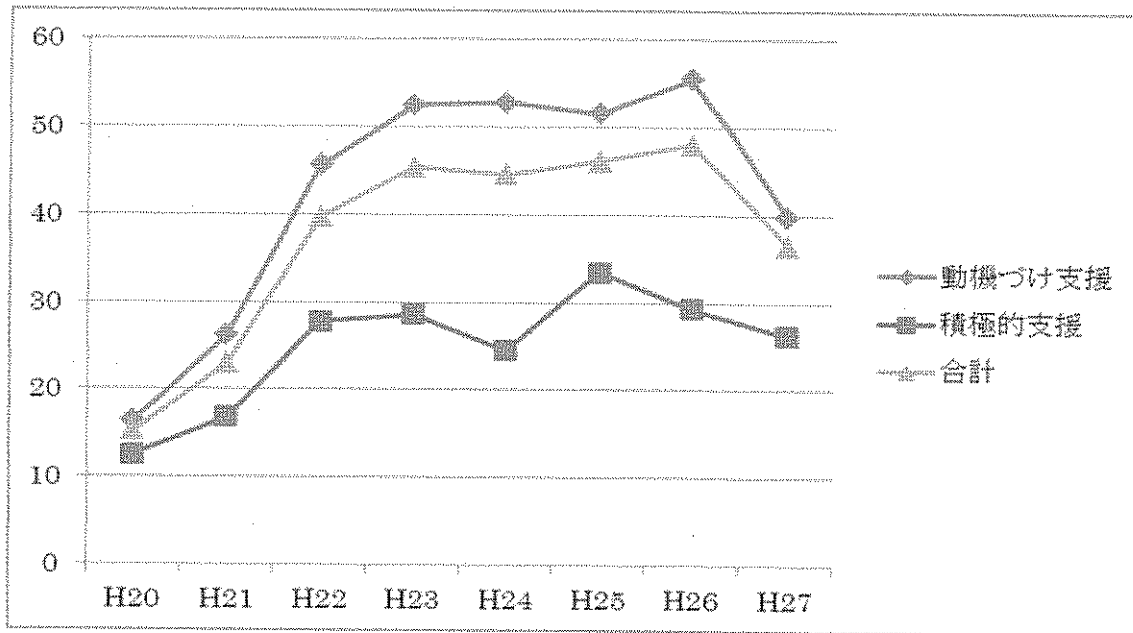


		H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
男性	対象者数	6,645	6,612	6,513	6,595	6,422	6,253	6,072	5,833
	受診者数	2,533	2,547	2,142	2,092	2,040	2,237	2,156	2,221
	受診率	38.1	38.5	32.9	31.7	31.8	35.8	35.5	38.1
女性	対象者数	6,917	6,867	6,774	6,650	6,528	6,344	6,165	5,933
	受診者数	3,541	3,349	2,653	2,642	2,576	2,763	2,731	2,757
	受診率	51.2	48.8	39.2	39.7	39.5	43.6	44.3	46.5
合計	対象者数	13,562	13,479	13,287	13,245	12,950	12,597	12,237	11,766
	受診者数	6,074	5,896	4,795	4,734	4,616	5,000	4,887	4,978
	受診率	44.8	43.7	36.1	35.7	35.6	39.7	39.9	42.3

※平成27年度については暫定値（8/1速報数値）

### ◆特定保健指導実施率の推移

参考：H26／県平均 34.9%



		H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
動機づけ	対象者数	799	673	553	537	481	471	434	469
	終了者数	131	176	252	282	254	243	241	187
	実施率	16.4%	26.2%	45.6%	52.5%	52.8%	51.6%	55.5%	39.9%
積極的	対象者数	343	334	270	227	196	206	174	156
	終了者数	43	56	75	65	48	69	51	41
	実施率	12.5%	16.8%	27.8%	28.6%	24.5%	33.5%	29.3%	26.3%
合計	対象者数	1,142	1,007	823	764	677	677	608	625
	終了者数	174	232	327	347	302	312	292	228
	実施率	15.2%	23.0%	39.7%	45.4%	44.6%	46.1%	48.0%	36.5%

※平成 27 年度については 8/1 速報数値による暫定値

聞いて納得!

測ってドキリ!

平成28年  
7月12日(火)

受付12:45~13:00

# 健診結果説明会

測定 & 分析・講演会

会場：  
朝日保健センター

参加費無料

村上市では、住民の皆さまに健診の結果を活かして、より健康的な毎日を過ごしていただくために、下記のとおり「健診結果説明会」を開催します。説明会では、健診結果を返却し生活習慣改善のヒントを差し上げるほか、ご自身のカラダの状態がわかる各種測定を無料で行います。

現在の健康状態を見直すよい機会ですので、ぜひご参加ください!

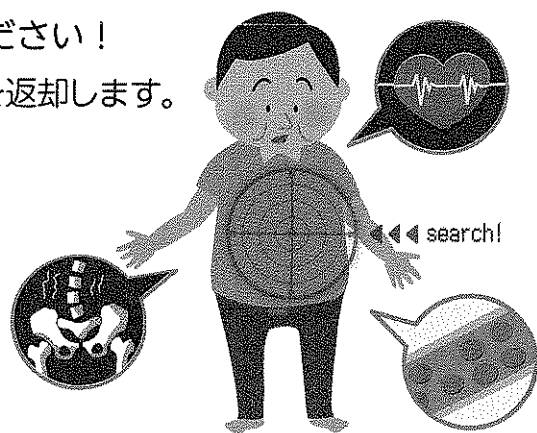
◎予約不要です。直接会場にお越しください。※健診結果を返却します。

測ってドキリ!

測定 & 分析 (受付時間 12:45 ~ 13:00)  
13:00 ~ 14:15

いつもの健診だけではわからない「姿勢」「血流」「血管年齢」を専用の機械を使用して測定します。

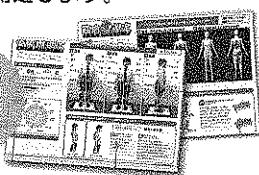
※希望者多数の場合は、測定を受けられない場合もあります。



## 姿勢測定

腰痛や肩こり、腰回りのぜい肉などの原因となる、骨格や骨盤のゆがみを専用カメラで測定します。

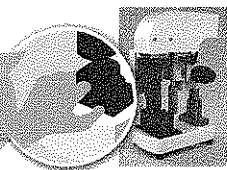
ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。



## 血液さらさら測定

顕微鏡にCCDカメラを取り付けた装置で、指の毛細血管や血流の状態を見ることが出来ます。

指を測定器に挟むだけだから採血なしで簡単♪



## 血管年齢測定

喫煙や運動不足、偏った食生活、ストレス、睡眠不足など不適切な生活習慣を送っていませんか?

指先に赤外線を当てて血管の柔らかさを調べます。

指をセンサーに夾むだけの簡単チェック♪



聞いて納得! 講演会 14:15 ~ 15:45

【演題】健診数値がよくなる7つの生活習慣

講師

長島 寿恵 (ながしま ひさえ) 先生

<プロフィール>

青森県八戸市生まれ。東京薬科大学卒業。薬剤師、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士、心理カウンセラー、健康・食育マスター(財団法人日本余暇文化振興会認定)、日本足操術指導士、温泉療養アドバイザー。多彩な資格を有し、全国の市町村、企業健保で、薬だけに頼らずとも心身の健康に役立つ体操やマッサージを考案。運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っています。2013年12月「生活習慣病のうた」をリリース。歌手としての活動も開始。また、居合道、空手など武術に対する造詣も深い。



お問い合わせ 朝日支所 地域振興課 地域福祉室 ☎ 72-6887

参加費  
無料!!

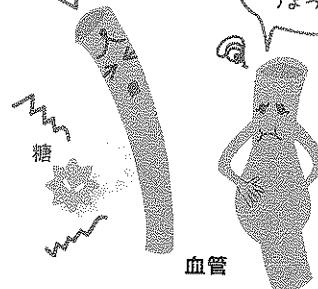
昨年度、受講者の多くから「血液データが改善した!」と大好評!

# 「血管からのメッセージ教室」 のご案内

糖尿病などの生活習慣病は、血管の老化や劣化（動脈硬化）を進め、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となります。特定健診の血液検査は、血管の状態、すなわち動脈硬化の度合いが分かる「血管からのメッセージ」です。今回、ご自分の栄養摂取状況や筋肉量などが詳細に分かる「高精度体成分測定（インボディ）」や血液検査、尿中塩分検査を取り入れた健康教室を実施いたします。またとない機会ですので、できる限りお時間の都合をつけてご参加ください。

増えすぎた糖は  
私たち毛細血管の  
天敵です

中性脂肪が  
多すぎて、  
つまってきたよ



## 教室の日時と内容

この教室は4回コースとなっています。

	日時	内容
1 回目	10月14日(金) 12:30~15:45 (受付開始 12:30)	12:30~14:00 (健康測定タイム) 高精度体成分測定(インボディ) 14:00~15:45 講義Ⅰ「生活習慣病を予防・改善する動き方」 [講師]長島寿恵 先生
2 回目	10月28日(金) 13:30~15:15 (受付開始 13:00)	13:30~15:15 講義Ⅱ「生活習慣病を予防・改善する食べ方」 [講師]長島寿恵 先生
3 回目	11月11日(金) 12:30~15:45 (受付開始 12:30)	12:30~14:00 (健康測定タイム) 高精度体成分測定(インボディ) 14:00~15:45 講義Ⅲ「生活習慣病を予防・改善する休み方」 [講師]長島寿恵 先生
4 回目	12月 2日(金) 9:30~12:30 (受付開始 9:15)	9:30~10:30 血液検査、尿中塩分検査 10:30~11:15 栄養講座「自分の適量とは?」[講師]市栄養士 11:15~12:30 食事会「減塩メニューをおいしく食べよう」

会場 村上市生涯学習推進センター大会議室 定員 先着40名

参加費用 無料 4回目のみ食材費として500円 申込期間 8月1日(月) ~ 8月31日(水)

応募方法 村上市保健医療課(☎0254-53-2111内線262)までお電話にてお申込みください。



## 講師 長島 寿恵(ながしま ひさえ) 先生

<プロフィール>

青森県八戸市生まれ。東京薬科大学卒業。薬剤師、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士、心理カウンセラー、健康・食育マスター(財団法人日本余暇文化振興会認定)、日本足操術指導士、温泉療養アドバイザー。多彩な資格を有し、全国の市町村、企業健保で、薬だけに頼らずとも心身の健康に役立つ体操やマッサージを考案。運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っています。2013年12月「生活習慣病のうた」をリリース。歌手としての活動も開始。また、居合道、空手など武術に対する造詣も深い。

お問合せ

村上市保健医療課 ☎0254-53-2111