

# 保健だより 早期発見で認知症を予防しよう!!

## ● 早期発見が重要 !!

今回は、認知症を予防するため、早期発見の重要性についてお話していきたいと思ひます。認知症は治らないから病院受診したり、予防に努めても仕方がないと考えていませんか?認知症はある日突然発症するわけではなく、徐々に進行していきます。

認知症は発症すると現在完治が難しい病気とされていますが、もの忘れが増えてきたりなどの**認知症を発症する前の段階で早く見つけて適切な対処をすれば進行を防ぐことが出来る**といわれています。



## ● 軽度認知障害(MCI)って何?

**軽度認知障害 (MCI) とは、認知症の一手手前の状態で認知症における物忘れのような記憶障害は出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症との中間と言えます。**

MCIをそのまま放置しておく症状が悪化する可能性があり、5年間で約 40%が認知症を発症するといわれています。しかし早めに適切な予防対策 (生活習慣の見直しや脳トレ等) や治療を行うことで14%~ 44%の方が改善する可能性があるといわれています。



出典「認知症ねっと」

## ● 生活習慣病を放っておくと……

認知症が増えている背景には、不健康な生活スタイルがあり、特にアルツハイマー型認知症の増加に関係していると考えられています。生活習慣病 (高血圧や高血糖等) は早期に発見し、生活習慣の見直しや適切な治療を行うことで改善したり、悪化を防いだりすることができるとされています。

### 【高血圧】

40代などの中年期以降に血圧が高いほど、血管性認知症を発症しやすく、特に中年期に血圧が最高血圧140~159mmHg/最低血圧90~99mmHgの方は正常の人と比べて認知症を発症するリスクが4.5~6倍、最高血圧160mmHg以上/最低血圧100mmHg以上の方は5.6~10倍にもなると報告されています。

### 【高血糖】

糖尿病がある人はそうでない人に比べ、アルツハイマー型認知症に発症するリスクが2倍以上も高いことが明らかになっており、また、糖尿病を患っている期間が長いほど認知症の発症リスクが高く、腎症や動脈硬化など糖尿病合併症が進行するリスクも高まります。

## ● まずは健診を受けて自分の健康状態を把握しよう!!

自分の健康状態を知ることが認知症を予防する第一歩となります。住民健診等を受け、若いうちから認知症を予防するための知識を持ち、生活スタイルを健康的に変えていくことが重要となります。

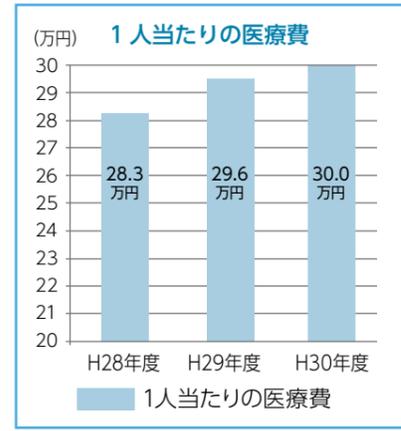
## ● もの忘れチェックはじめました!!

今年度よりもの忘れが多くなってくるMCIの段階から早期に予防していくことを目的として65歳以上の方を対象に住民健診にてタブレットを使用した認知機能検査を始めました。

**【もの忘れチェックに関するお問い合わせ】**  
うるま市役所 介護長寿課 地域支援係  
TEL: 973-5112

### 【どういった検査??】

認知症の前の段階 (MCI) のリスクの有無を早期発見するためタッチパネル式のタブレットを使って問題を解き、記憶力や判断力などの認知機能を調べる検査です。  
**画面にタッチするというゲーム感覚で、“簡単に”、“気軽に” “短時間で” 行うことができます。**



うるま市国民健康保険における1人当たりの医療費(推計値)は、平成30年度で30万円となり、左記のグラフのとおり毎年増え続けています。

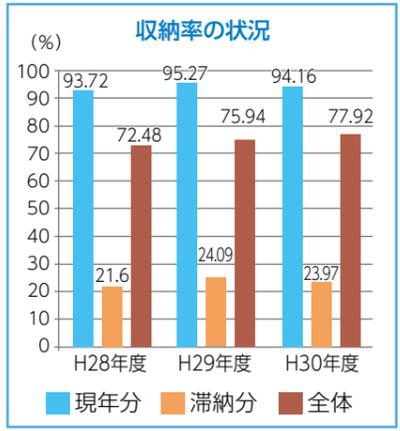
**うるま市の状況**

国民健康保険(国保)は、加入者が納める国保税を主な財源としており、国保税を滞納したままでは、大多数の被保険者と公平性を欠くことになり、また、国保財政を圧迫し、制度自体の存続に支障をきたすこととなります。

市では、特定健診をはじめとする保健事業を推進し医療費の適正化を図ると共に、滞納者に対する取り組みの強化を図るなど、引き続き国保運営の安定化に努めていきます。加入者の皆様には、国保税の納期限内納付をお願いいたします。

**納付が困難な方は、早めの相談を**

災害にあった場合、病気や事業の休止、失業などの著しい所得の減少があった場合は、申請によって受けられる減免制度があります(令和2年2月未まで申請受付)。



また、平成30年度の国保税収納率(一般分)は、現年度分94.16%、滞納分は23.97%、全体で77.92%と収納率が伸び悩んでおり、安定的な財政運営が求められています。

### 夜間相談窓口 実施中!!

国民健康保険課では、夜間窓口を開設しております。お仕事などで日中お越しになれない方や、納税についてお困りのことがありましたら、ご相談ください。

**【日時】** 毎週木曜日 午後8時まで (年末年始、祝日等を除く)  
**【場所】** 国民健康保険課窓口 (本庁舎 東棟1階)

**国保税を納めないうい……**

納税の公平性を保つため、再三の納付催告に対し反応がない、または納付可能な状況にもかかわらず自主的な納付に応じただけでない場合、やむを得ず滞納処分を行う場合がございます。うるま市国民健康保険課対策緊急プラン(下記参照)

**国保税の納付は □座振替が便利です。**

納め忘れがなく、金融機関等に出かける手間が省けます。本庁舎においては、キャッシュカードのみで□座振替手続きが完了するペイジー□座振替受付サービスがご利用できます。

## 支え合いの制度 国民健康保険税の納期限内納付をお願いします。

【お問合せ先】  
国民健康保険課  
☎973-3202  
☎989-5372

### 令和元年度うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン(抜粋) 8月1日作成

うるま市では「うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン」に基づき、国保税の未納者に対する指導を強化しています。国保税の未納がある方は、早期の納付をお願いします。

- 滞納状況の解消**
  - 窓口相談や訪問指導及び広報による周知等により他保険加入者の発見に努め、早期に資格喪失届の提出を勧奨する。
  - 未申告者に対し、窓口来所や訪問時に申告の指導を行い国保税賦課の適正化を図る。
  - 年2回、催告書による一斉催告を実施し、納付勧奨を行う。
  - 短期証の発行により滞納者との接触の機会を図り納税指導へつなげる。
- 収納の充実・強化**
  - 納税等お知らせセンターより初期滞納者への早期接触を図り、滞納の累積を防止する。
  - 業務時間内に来所できない市民のために、臨時的に開設している夜間窓口について、今年度も毎週木曜日に開設する。
- 滞納処分の実施**
  - 滞納者が転出した場合は、その転出者の転出先住所での居住を確認するとともに、転出者の財産調査を行う。
  - 1年以上の長期滞納者については、前住地・本籍地も含め財産調査を行う。
  - 納税課と連携して財産調査・捜索・公売等を実施する。
  - 滞納者に対しては、預貯金、給与、生命保険解約返戻金、国税還付金、軍用地料、動産・不動産の差押え及び車両のタイヤロックやミラーズロックを実施する。