

けんこう ガイド

さあ!!今がチャンスです 「特定健診」を受けましょう

みなさん新年度が始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

この春で、特定健診制度も2年目を迎えました。特定健診制度とは、従来は「基本健診」として皆さんが任意で健診を受けていたものを、「加入している医療保険者へ、皆さんへの健診・保健指導の実施を義務とした制度」です。そのため、医療保険に加入しているみなさんは、年に一度、健診を受けてもらうことが望まれています。

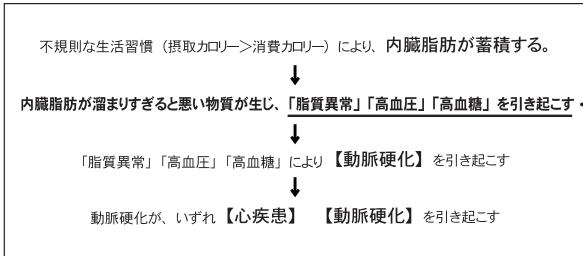
みなさんは、昨年度、健診を受けましたか？

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病：これらの生活習慣病は自覚症状が出ることがないため、健診を受けないと知らぬ間にどんどんと進行してしまいます。

しかし！いま、健診を受けて、自分のからだの変化を発見することで、5年先、10年先の健康状態を大きく改善することができます。

動脈硬化を起こす前に、からだの変化を発見するためには、毎年の健診受診が欠かせません。健診は自分のからだと健康を見つめなおすチャンス

特定健診では、「メタボリックシンドローム」に着眼点が置かれています。



ここがメタボリックシンドローム!

メタボリックシンドロームの判断基準

- ① 腹囲 男性ウエスト 85 cm以上
女性ウエスト 90 cm以上
- ② 脂質 高中性脂肪血症 (TG150以上)
低HDL (善玉コレステロール) 血症 (HDL140未満)
- ③ 血圧 最高血圧 130 mmHg以上
最低期血圧 85 mmHg以上
- ④ 空腹時血糖 110 mg/dl以上

※①に加え、②～④のうち2つ以上該当でメタボリックシンドローム

スです。今年度は、6月5日・6日に第一回目の集団検診（特定健診）を実施します（年間スケジュールについては、先月号をご参照ください）。また、健診結果に応じて、保健師・栄養士等が生活習慣の見直しをお手伝いいたします。

健診の内容や時間帯等については、別途駐在員文書にてお知らせしますので、お申し込みください。なお、同時にがん検診も実施しておりますので、併せてがん検診も受診していただけるようお勧めします。

6月	6月			5月				月日	健康 カ レ ン ダ ー
5日(金)	12日(金)	6日(土)	5日(金)	25日(月)	25日(月)	20日(水)	14日(木)	時間	
13時30分～	14時～	10時30分～ 9時30分～ 8時30分～ 7時30分～ 6時30分～	受付	13時～	9時45分～	13時～	13時～ 13時20分	受付	
こころの健康相談	健康相談	がん検診 胃・肺・大腸	特定健診	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	フッ素塗布	BCC予防接種	保健センター	
※要予約 (6月1日～切り)	節婦老人憩の家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	場所	

静内保健所から ☎42・0251

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・2113

新しい保健師さんを紹介します

—自己紹介をお願いします—

白井

はじめまして。4月から保健師として勤めることになりました白井希です。



私は新冠町の病院で生まれ、新ひだか町で育ちました。

大学は旭川だったので雪の少ない新冠は嬉しいです。大学ではハンドボール部に所属していました。

4月から新冠での生活が始まり、社会人1年目ということもあり、新生活のスタートに期待と緊張の毎日です。

休みの日に渡邊さんとごはんを食べに行こうと思うので、オススメのお店があったらぜひ紹介してください。

渡邊

江別市から来ました、渡邊志帆です。このたび初めて日高管内にやってきました。趣味は音楽を聴くことで、特にGreen (グリーン) が好きです。



新冠町に住み始めて、まだ2週間と間もなく行ったことのない地域が多くあるので、これから色々探索し、新冠町の町並を楽しみたいと思います。どこかおすすめの場所があったらぜひ教えてください。

—将来の夢と抱負を聞かせてください—

白井

保健師として、新冠町に住むすべての人々が健康に過ごせるように頑張りたいです。

具体的には私は母子保健分野を担当しているので、妊産婦さんが楽しく育児をできるように支援していきたいです。

そして、特定健診が新冠町の皆さんに浸透するようにPRをしていこうと思います。病院に行っている人も、行く暇のない人も、年々1度でいいので、ご自身の健康のため、そして新冠町のためにぜひ皆さん受診してください。

今はまだわからないことだらけですが、自分の仕事に責任を持って精一杯頑張ります。1日も早く仕事を覚えて、住民の皆さんの身近な存在で、信頼される保健師になりたいです。

渡邊

今年から、予防接種・婦人科検診・運動教室・高齢者保健事業・健康相談の担当になりました。新人なので至らない部分も多くあると思いますが、一つ一つ仕事を覚えていき、先輩たちのような立派な保健師になれるよう頑張りたいと思います。

また、担当の地区や事業に限定するのではなく、幅広い分野で新冠町に貢献できるように頑張りたいと思います。



介護ワンポイント アドバイス ⑨4

悪質商法などの被害にあう高齢者が増えています

突然、自宅へ訪ねて来て「このままにしておくと危険ですよ」「健康にいいから」などといった、高額な住宅リフォームを契約させたり、寝具や浄水器を売りつけたりする悪質商法や、電話やはがきで金銭の振り込みを要求する「振り込め詐欺」などの被害にあう高齢者が増えています。特に、一人暮らしで周囲に相談できる人がいない人、認知症で判断力が十分でない人がターゲットにされるケースが多くなっています。

また、介護保険などのサービスを利用する際の契約や、不動産の処分、遺産分割をする際に、本人が十分に意思表示できないがために不利益を被っている例も少なくありません。

認知症高齢者など判断能力が十分でない人の権利や財産を守り、悪質商法などの被害にあわないようにするための公的な制度として、財産管理や日常生活上の契約などの支援を行う「成年後見制度」や、日常的な金銭管理の支援を行う「地域福祉権利擁護事業」があります。被害に合わない為にも制度を上手く利用しましょう。

問い合わせ先	悪質商法	消費生活センター、地域包括支援センター等
	成年後見制度	家庭裁判所、地域包括支援センター等
	地域福祉権利擁護事業	社会福祉協議会、地域包括支援センター等



●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎47・2113 (直通))

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 二本柳 成児