



保健師からの ちょっといいはなし!



特定健康診査・特定保健指導がスタートします

(これまでの住民健診は「特定健診」に変わります)

新年あけましておめでとうございませう。本年も皆さんの健康に関する身近な話題を取り上げていきますので、よろしくお願ひします。

さて、今年の4月から、40歳から74歳までのかたを対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断として「特定健診」が始まります。また、その結果に基づいて本人に適した健康づくりを支援する「特定保健指導」も始まります。

特定健診では、メタボリックシンドロームに該当するかたと予備軍のかたを見つけ出し、適切な保健指導をすることで、生活習慣病の予防と改善を目指します。

今回はこの制度の概要について一問一答にまとめました。

Q どこが実施するの?

A 加入している「医療保険者」が実施します。医療保険者とは、国民健康保険、政府管掌健康保険、組合健保、共済組合などです。加入している医療保険証をご確認ください。

Q 対象者は?

A 法令上は40歳から74歳の方がかたが対象です。被保険者のかただけでなく、主婦などご家族の被扶養者のかたも対象となります。

Q 健診、保健指導の内容は?

A メタボリックシンドロームに着目した健診項目・保健指導です。健診結果(内臓脂肪の蓄積と、高脂血症・高血圧・高血糖のリスクの数)によって、保健指導のレベルを設定し、生活習慣病に関する情報提供や個別のアドバイスが行われます。

Q 保健指導の対象者は?

A 次の項目に該当するかた

- ①腹囲(おへそ周り)
男性85センチ以上、女性90センチ以上
 - ②次の2つ以上にあてはまる
 - 脂質 中性脂肪150mg/dl以上
またはHDLコレステロール40mg/dl未満
 - 血圧 収縮期血圧(最大血圧)130mmHg以上
または拡張期血圧(最低血圧)85mmHg以上
 - 血糖 空腹時血糖100mg/dl以上
またはヘモグロビンA1c5.2%以上
- ※医療機関で治療しているかたは除きます。

生活習慣病は突然発症するのではなく、健診結果から予兆を知ることが出来ます。

必ず年1回は健診を受け、自分の身体の状態についてチェックしましょう。

小児初期救急の診療 についてのお知らせ

平日夜間(祝日を除く)の小児の初期救急の診療は、平成20年1月から次のとおり変更となります。

受診を希望される場合は、必ず医療機関に電話で連絡のうえ受診してください。

診療は医師の協力によるものなので、必ずしも小児科医による診療でない場合もあります。

平日夜間小児初期救急

曜日	医療機関名	電話番号
月曜	あらいクリニック	25-2711
火曜	秩父市立病院	23-0611
水曜	秩父病院	22-3022
木曜	小鹿野中央病院	75-2332
金曜	秩父市立病院	23-0611

※時間は、午後7時30分~10時。

(社)皆野町シルバー人材センター ふれあい広場

11月から始めた「ふれあい広場」が大好評!お年寄りの皆さんが長生荘や各地区の集会場に集まって、いっしょにカラオケやビデオ鑑賞、昼食などを楽しんでいます。送迎も行っておりますので、ぜひご参加ください。



◆長生荘サービス(500円)

開催日	対象区
1月8日(火)	上の台・根岸・腰・上原・上大浜
15日(火)	原・下原・中大浜・下大浜
22日(火)	金沢地区全区
29日(火)	日野沢地区全区
2月5日(火)	国神地区全区

◆出向サービス(無料)

開催日	対象区・開催場所
1月10日(木)	金崎区 転作研修センター
17日(木)	国神区 国神公会堂
24日(木)	大淵区 自然休養村管理所
31日(木)	野巻区 野巻棕神社社務所

問合せ (社)皆野町シルバー人材センター ☎62-4625