けんこうガイド

発見!!メタボリックシンドローム

いまや国民病!?とも言われているメタボリックシンドローム。

皆さんはどのような病気か知っていますか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満に加えて高血圧・脂質異常・高血糖の中から2つ以上に該当している状態の事をいいます。このメタボリックシンドローム、ただ肥満というだけではなく、動脈硬化をどんどん進め、脳血管疾患・心筋梗塞を引き起こす原因にもなります。「今は何ともないから大丈夫…」と放っておくと取り返しのつかないことにもなりかねません。このような重篤な疾患を防ぐためにも、早期の段階でメタボリックシンドロームを発見し、対処することが必要です。

そのメタボリックシンドロームを発見するための最も簡単な方法、それが**特定健診**です。

特定健診を受けると、今はまだ自覚症状のない小さな異常も見つけることができ、生活習慣病を予防・改善することができます。健診は皆さんが健康に過ごすために欠かせないものです。また、健診受診費用の一部を国保会計等で負担することで、健診受診の負担を軽減しています。

受診されていない方、まだ間に合います！
特定健診を受け、ご自分の健康づくりに取り組んでみませんか？

【特定健診のお問い合わせ先】
町民福祉課　保健福祉グループ（健康推進、医療給付担当）まで

＜特定健診を受けられる場所＞

新冠町国保と後期高齢者医療に加入されている方は、次の場所で受けられます。

❍新冠町立国保診療所
毎週金曜日（2月からは、火、木、金曜日の週3日間）
※事前に予約が必要です。　予約申込み先　国保診療所　☎47・2411

❍保健センター
日程：2月7日（日）・8日（月）
受け付け期間：12月25日～1月22日
※12月下旬に駐在員文書にてお知らせします。
※特定健診の他にがん検診も受けることができます。

❍受診に必要なもの（国保診療所、保健センター共通です。）
受診券、被保険者証

❍受診費用
40歳～64歳：1,000円　65歳～74歳：650円　75歳～：無料

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
12日(火)	受付13時～13時20分	BCG予防接種	保健センター
13日(水)	9時30分～	おやこの楽しい料理教室	保健センター
15日(金)	9時30分～	お喜楽☆お達者塾	保健センター
19日(火)	13時～	フッ素塗布	保健センター
22日(金)	受付9時45分～	乳児健康診査	保健センター
22日(金)	受付13時～	1歳6カ月児・3歳児健康診査	保健センター
25日(月)	10時～	お喜楽☆お達者塾	レ・コード館
27日(水)	18時～	からだの中から健康美（栄養教室）	保健センター
2月4日(木)	9時30分～	お喜楽☆お達者塾	保健センター
2月7日(日)	受付6時30分～7時30分～	特定健診	保健センター
2月8日(月)	8時30分～9時30分～10時30分～	がん検診	保健センター
2月5日(金)	13時30分～	こころの健康相談	※要予約（2月1日～切り）

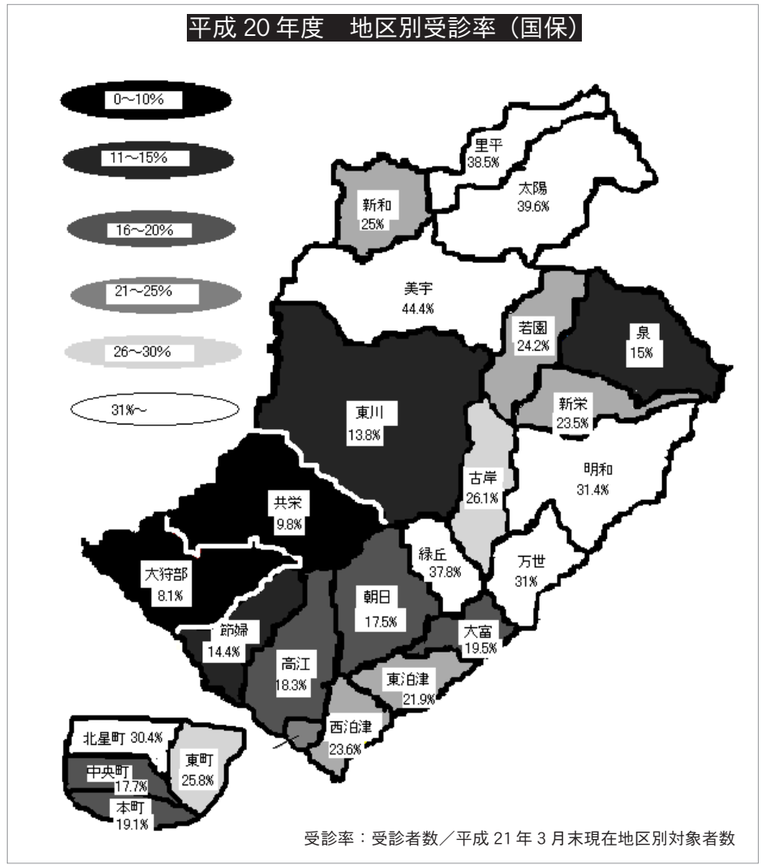
静内保健所から　☎42・0251

●お問合せ　町民福祉課保健福祉グループ　☎47・2113

みなさんの受診率はいかがですか？

国の制度により平成24年度の受診率等に応じて保険料の加算・減算が行われることが決まっています。国保の受診率目標値は65％ですが、平成20年度の新冠町国保の受診率はおよそ24％と低迷していました。

平成20年度新冠町地区別受診率（国保加入者）の地図を載せています。みなさんの地域の受診率はいかがですか？

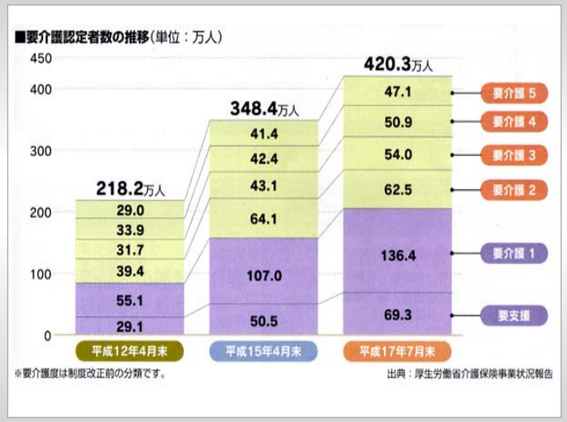


介護ワンポイント　アドバイス ⑩⓪

なぜ介護予防が必要なのでしょか

要介護者が急増しています

平成12年に介護保険制度が始まってからの5年間で要介護者の数は2倍近くに、中でも軽度の人（要支援、要介護1）は2・4倍と急増しています。限られた介護資源の中で必要性の高い中重度の人が十分なサービスを利用できるようにするためにも、元気な高齢者を増やしていく必要があり、みなさんで介護予防の取り組みを進めましょう。



●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