

ささやまホットステーション



URL <http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/>

さらに詳しい情報は

健康ナビ

※休日診療・施設検診はカレンダーに掲載しています。

平成20年度からの健診が変わります! ~その1~

これまで、市町村が地域住民の皆さんを対象に行ってきました「基本健診」が、平成20年4月から「特定健診・特定保健指導」という新しい制度に変わります。この制度改正は、メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導を行うことで、糖尿病などの生活習慣病やその予備群を減らすことを主な目的としています。

また、医療保険者(国民健康保険、政府管掌健康保険、健康保険組合、共済組合など)に健診・保健指導を行うことが義務づけられるため、これからは皆さんが加入されている医療保険者が行う健診・保健指導を受けていただくこととなります。

メタボリックシンドロームとは

おなかの内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の方が、「血圧高値」「血中脂質異常」「高血糖」のうち2つ以上の症状を併せもっている状態をいいます。これらの症状は1つでもあると動脈硬化の危険性が高まります。また、それぞれの症状はたとえ軽症でも、重なることで加速的に動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった重大な病気を引き起こします。



◎主な変更点

対象者 40歳～74歳のすべての方

実施主体 医療保険者

※医療保険者の責任で健診・保健指導を行うことが義務づけられます。まずは、ご自分の保険証(医療保険者)を確認してみましょう。

※篠山市が行う健診の対象者は、40歳～74歳の国民健康保険加入者となります。

特定健診の受け方 医療保険者から通知される案内に従って受診します

※国民健康保険加入者は、国保年金課から健診・保健指導の案内が届きます。

※社会保険などの加入者は、加入されている医療保険者へお問い合わせください。

特定健診・保健指導の内容 特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者および、その予備群の方を発見することを目的とした検査内容となります。そして、その健診結果に合わせた保健指導を行います。具体的には、医師や保健師、管理栄養士などが、運動や食事を中心とした生活習慣改善の指導を行います

その他

○75歳以上の方は、後期高齢者医療制度という新しい制度に基づいて健診が行われます。

○がん検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診など、特定健診以外の健診(検診)は、今までどおり市町村が行います。

※その他詳細は、来月号以降にお知らせします。

尿もれ予防は閉じこもり予防!

介護予防は「集って!動いて!楽しんで!」がキーワード。中でも、「集って!」はとても大切な活動になります。どこかに出掛けて(外出して)人とかがわかることは、体を動かしたり、身だしなみを整えたりすることにつながります。また、会話をするだけで脳も活性化されます。しかし、「尿もれ」(尿失禁)してしまった体験から、外出への不安が募り、閉じこもりの原因になっている方も少なくありません。ふとした「尿もれ」⇒外出先での「尿もれ」が心配⇒恥ずかしい⇒出掛けるのが憂うつ⇒外出の機会が減少⇒運動量の減少⇒筋力の低下⇒ますます「尿もれ」しやすくなる…というように、「尿もれ」がきっかけで、運動機能や活動意欲の低下を招く、生活不活発化の悪循環を引き起こしてしまいます。

「尿もれ」とは、自分の意思とは無関係に尿がもれ出てしまうことをいいますが、この症状の多くは、腹圧性尿失禁タイプだといわれています。くしゃみや咳、重いものを持ち上げたときなどの動作で、おなかに力が入ったときに思いがけず、尿がもれる症状です。これは妊娠や出産、加齢、肥満、便秘などで、骨盤内の内臓を支えている骨盤底筋群の筋力が低下した場合に引き起こされます。女性に多く見られ、40歳代になると軽い症状を含めて、2人に1人が経験してい



ます。そのうち、治療を受けたことがある方はごく一部で、大部分が仕方がないとあきらめてしまわれるようです。しかし、「尿もれ」の大半は、しっかりと治療・予防すればよくなるものなのです。

「尿もれ」はだれにでも起こる症状です。気軽に相談し合いながら、正しい知識をもって、しっかり予防や治療を行いましょ。快適グッズ(尿もれパッドなど)を上手に活用するのも1つの方法です。いくつになってもいきいきとした生活を楽しんでいきたいですね。

母子家庭などの無料法律相談

とき 2月14日(木) 10:00～16:00

ところ 宝塚市福祉事務所

対応 女性弁護士

申込期限 1月28日(月)

申し込み・問い合わせ

篠山市福祉事務所 ☎552-1115



らく楽介護講座 「なごみ」

いきいきライフ

10月・11月の「なごみ」では、栄養士と一緒に食事に関する勉強を行いました。高齢になってからは低栄養に注意することや、水分補給が大切であることなどを学びました。また、飲み込みにくい場合などに活用できる食品なども紹介し、参加者の皆さんも興味深く聞いておられました。会場によっては少人数になることもあり、1人ひとりの悩みに応じた講義を行うことができるのも1つの魅力です。



赤ちゃんの成長が「シリウス」

「赤ちゃんの成長がシリウス」

生まれたときの赤ちゃんは、手足も満足に動かさないのに、たった1年で立つて、歩けるようになります。すごいですね。でも成長の速度には個人差があります。早い・遅いに比べられすぎず、わが子の成長がりを楽しみましょう。

首がすわる 生後3・4カ月を過ぎるころから、首がすわり始めます。腹ばいにして、おもちゃで遊んであげたり、頭をあげたくなるような働きかけをしたりしてみましょ。首がすわる時期にも個人差がありますが、5カ月を過ぎても、グラグラするようなら医師に相談してみましょ。

はいはい 首がすわり、寝返りができ、お座り、そして、はいはいができるようになります。はいはいをあまりせず、いきなりつかまり立ちをする赤ちゃんもいます。※赤ちゃん自身が動きたい、楽しいと感じるような働きかけをすることが大切です。

