

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 ささやまホットステーション 検索



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3~

平成20年4月から始まる「特定健診・特定保健指導」について、広報紙やパンフレット「健(検)診の受け方についてお知らせ」で、受診内容や方法などをお知らせしてきました。

今月号では、皆さんからよくある質問についてお答えします。

◎「特定健診・特定保健指導」Q&A

Q1. 特定健診やがん検診は、「誕生月を基本に受診します」となっていますが、誕生月以外に健(検)診を受診できないのですか?

A1. 健(検)診を忘れずに受診するため、誕生月を基本に受診するようにお勧めをしています。しかし、体調などの都合で誕生月に受診できない場合もあると思います。特別な事情がある場合に限り、1カ月ほど前後にずらして受診できます。その場合は、受診券などの送付の関係がありますのでご連絡ください。ただし、がん検診は、パンフレットに付いているはがきの空欄に希望月を記入し投函してください。

Q2. 事業所に勤めていますが、これまで市の町ぐるみ健診を受診していました。これから特定健診になるとどうなるのですか?

A2. 事業主(事業所)が行う事業主健診を受診することになります。働いている方の健診は、労働安全衛生法で事業主に健診実施が義務付けられています。40歳から74歳までの方は、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)に特定健診の実施が義務付けられています。しかし、事業主健診は特定健診よりも優先して行うことが決められています。これまで事業主健診を受診していた方は、引き続き事業主健診を受診してください。ただし、がん検診は受診できませんので、パンフレットに付いているはがきでお申し込みください。

※篠山市が行う健診の対象者は、20歳から39歳で勤めていない方、40歳から74歳の篠山市国民健康保険加入者、75歳以上の方となります。これまで市の町ぐるみ健診を事業主健診として受診していた方は、市が行う健診を受診できないのでご注意ください。

Q3. 75歳以上の方の健康診査について教えてください。

A3. 75歳以上の方の健康診査は、兵庫県のすべての市町が加入する兵庫県後期高齢者医療広域連合が、後期高齢者医療制度に基づき行います。現在、円滑な健康診査の実施に向けて準備をしています。具体的な内容や方法などは、市広報6月号でお知らせします。

※先月配布しましたパンフレット「健(検)診の受け方についてお知らせ」の市内医療機関・歯科医院一覧(裏面)にしき記念病院の科目に誤りがありました。訂正しお詫びいたします。

(誤)内・小・外 → (正)内・外

生活機能評価で介護予防!

高齢になっても「からだ・こころ・あたま」を意識して使えば、衰えを予防し、年を重ねても若返ることが可能といわれています。大切なのは、「意識する」「早めに気付く」「あきらめないで取り組む」ことです!!生活機能評価(次のチェックリストや医師の診察などで、心身の生活機能低下の有無を確認します)を受けて、年に一度は自分の生活習慣や健康状態を振り返りましょう。

生活機能評価チェックリスト

- バスや電車で、1人で外出していない
- 日用品などの買い物をしていない
- 預貯金の出し入れをしていない
- 家族や友人の相談にのっていない

生活機能全般

生活が不活発になっている可能性があります

- 手すりや壁を使わずに、階段を昇れない
- 何にもつかまらずに、立ち上がれない
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 転倒に対する不安が大きい

運動器の機能

筋力の衰えが進んでいる可能性があります

- 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がある
- BMIの値が18.5未満
- ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

栄養分の摂取

低栄養の可能性がります

- 半年前に比べて固いものが食べにくい
- 飲み物を飲むとき、むせることがある
- 口の渇きが気になる

口腔機能

全身の健康状態が悪化します

- 1週間に1回も外出していない
- 昨年と比べて外出の回数が減っている

閉じこもり

衰弱を招きやすくなります

- 周りから物忘れをよくするといわれる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけない
- 今日が何月何日か分からないときがある

認知症

初期の認知症の可能性がります

- (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- (ここ2週間) 意欲をもって楽しめなくなった
- (ここ2週間) 役に立つ人間だと思えない
- (ここ2週間) 疲れたような感じがする

うつ病

心身が衰え、自殺などの危険も高まります

●チェック項目が多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。さらに詳しく知りたい方や自分の介護予防の取り組みを相談したい方は、右記までお気軽にご連絡ください。

●生活機能評価の結果、機能低下の恐れのある方は、血液検査などを行い、特定高齢者(積極的な介護予防活動が必要な方)かどうかを判定します。特定高齢者と判定された方は、介護予防事業への案内や生活改善などの指導を行います。



こんにちは

支援センター“ほっと”です
精神障害者地域生活支援センター



「大切な命を守るため」(その5)
自殺の原因で、最も多いのは「健康問題」、次いで「経済・生活問題」です。一方、自殺を図った方を調査したところ、全体の75%は何らかの精神科疾患にかかっていたことが明らかになっています。また、その内訳を見ると、全体の46%がうつ病です。この結果から、自殺の背景には精神科疾患の問題、とりわけうつ病の問題が大きいことが分かります。
現在、うつ病にかかる方が急増しています。うつ病にかかっている方のうち、4人に3人は医療機関での治療を受けていないといわれています。うつ病を正しく知って、早期に予防や治療を行うことが自殺予防にもつながるのです。
(ついでに)に掲載予定

赤ちゃんの気がかりシリーズ

泣き声や身ぶり、手ぶりは赤ちゃんの大切な言葉です。それに言葉で伝えることで、「コミュニケーション」が生まれていきます。

泣き声 赤ちゃんにとって、泣き声は親への呼び掛けの言葉。泣いたら、そばに行つて「おなかすいたね」「オムツぬれたのかな」と、気持ちを言葉にしてあげましょう。

指さし 生後10カ月ごろから、しきりに何かを指さすことがあります。自分の見たもの、感じたことを伝えたいのでしょう。「ワンワンいたね」「きれいな花だね」など、気持ちを代弁してあげましょう。

赤ちゃん言葉 「ママ」「ブーブー」などの赤ちゃん言葉。大人の言葉を聞きながら、徐々に正しい言葉を覚えていきます。言い間違いを直し、正しく発音させる必要はありません。今は言葉を発する楽しさを感じさせてあげましょう。

テレビ 赤ちゃんはテレビが大好き。でも、あまり長時間見せず、時間を決めて、画面から2m以上離して見せましょう。赤ちゃん1人ではなく、大人と一緒にお話ししながら、見られるとよいですね。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎554・2511

17 特集 2008年10月号 17 丹波篠山 2008.4 17 Living Information Smile