

平成20年度から新しい健診が始まります！

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足といった不健康な生活を続けていると、内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の原因となります。さらに、その状態を放置しておくと、脳卒中や心臓病（心筋梗塞など）、糖尿病合併症などの生活習慣病を引き起こす危険が増大します。

そこで、新しい健診・保健指導では、メタボリックシンドロームとその予備群を見つけ、生活習慣病を予防するプログラムが組まれます。

今までは病気の芽を摘む健診でしたが、これからは、**タネの段階**（内臓脂肪のこと）で**病気のもとをたたく健診**になり、新たに「メタボリックシンドローム」予防の考え方を取り入れ、もっと早い時期に生活習慣病の発生を防ぐ健診へと変わります。

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

健 診

これからは、国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者が実施主体となり、責任を持って健診・保健指導を行い、「特定健診」という名前に変わります。国保加入者であれば市町村、会社勤めの人やその家族であれば健康保険組合や共済組合などが指定した機関で健診を受けていただくようになります。

メタボリックシンドロームの基準のひとつが「腹囲」です。内臓脂肪の蓄積状況を見るために、腹囲をへその位置で測ります。ウエストではなく「おへそまわり」で水平にメジャーをあて上半身裸で両腕を下げて立ち、息を吐いた状態で測定します。

メタボリックシンドローム有病者および予備群の早期発見

腹囲測定や血液検査等の健診結果および生活習慣の質問票から、内臓脂肪の蓄積リスクを判定します。

腹囲は、男性85cm以上、女性90cm以上でリスク発生。これに「血压」「中性脂肪」「血糖」の3つの数値のうち2つが基準数値以上または未満かどうかで判定基準となります。

保 健 指 導

「特定保健指導」と言われ、医師や保健師や管理栄養士から生活習慣改善についての指導を受けます。個人の改善の必要度に応じて何回か、面接、手紙、電話などで行動変容につながる保健指導を行います。

生活習慣を改善するため、受診者本人が目標や行動計画を設定し、3～6ヶ月間で継続的な取り組みが実践できるような支援が行われます。

生活習慣の改善

食事や運動について自らが改善するよう日常生活の中で取り組んでいただきます。

食事と運動でエネルギーコントロールをしっかりと行い、内臓脂肪の減少に取り組みましょう。

体調の改善

日常生活における不適切な生活習慣を改善したので、糖尿病、心臓病、脳卒中、腎臓病などの病気が予防できます。

この段階ではまだ「病気」ではないから、体もお財布も負担が軽くて済みます。



このように平成20年度から健診が変わります。これまでの病気を見つける健診から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診に焦点を当てます。「未病の段階」で指導対象者を発見し、一人ひとりに適した指導を行うことにより、予備群のうちから早めに対応して生活習慣病患者を減らして行こうという取り組みです。また、たくさんの医療費もかからなくて済みますので医療費の削減にもつながります。

生活習慣改善のため、保健指導が必要な人を見つけるための健診という位置づけになります。

皆さん、しっかり健診を受け、メタボリックシンドロームを予防・解消していきましょう。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

うつを予防しよう！

気分が落ち込んだり、何もする気がなくなったり、何をしてもしゃがみと思えなくなったりすることは誰にでもあります。しかし、いつまでもこうした状態から立ち直れない場合には、うつの可能性があります。今回は介護予防のひとつの目的であるうつ予防についてご紹介します。

【高齢期のうつに要注意】

高齢期は配偶者や友人との死別、仕事の役割がなくなる等、喪失感を抱きやすい出来事が多いため、うつ状態になりやすい時期です。高齢期のうつは、認知症と間違えられたり、大病の後に発生したりすることがあ

ります。また、うつになると、活動の意欲が低下し、要介護状態になりやすくなります。

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつのサインかもしれません。そんな自分に気づいたら休養をとることを心がけましょう。頑張り過ぎないことが肝心です。

【うつかな？と思ったら】

うつは、適切な治療やケアを受ければ回復する病気です。気になるとかあれば、かかりつけ医、または心療内科、精神科などの専門医の診察を早めを受けるようにしましょう。また、地域包括支援センターでも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

〈日常生活のヒント〉

- ① つらい気持ちは家族や友人に話してみよう。
- ② 生活のリズムを整えよう。
- ③ 十分に休養をとろう。
- ④ 仕事や家事の負担を軽くしよう。
- ⑤ 薬も上手に利用しよう。



「ねんきん特別便」をお送りします。

～あなたの年金記録の確認をお願いいたします～ 社会保険庁

基礎年金番号に結びついていない約5,000万件の記録について、平成19年11月からコンピューターによる名寄せ作業を開始し、その結果、皆様の基礎年金番号の記録と結びつく可能性のある記録が出てきた方に、平成19年12月から平成20年3月までの間に、「ねんきん特別便」を順次お送りいたします。

それ以外のすべての皆様の方にも、順次「ねんきん特別便」をお送りいたしますので、お待ちください。

■年金受給者の方々へは、平成20年4月から5月までの間に。

■現役加入者の方々へは、6月から10月までの間に。

「ねんきん特別便」によるご本人様のご確認及びお手続きを経て、はじめて記録が結びつくことができます。

お手数をおかけいたしますが、お手元に届きました「ねんきん特別便」により、ご自身の年金記録に記載もれや誤りがなければご確認の上、必ずお手続きくださいますようお願いいたします。

【ご質問・問合せ先】

「ねんきん特別便専用ダイヤル」へ（ご利用時間は同封書類でご確認を）

0570-058-555

※ IP電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

※ 一般の年金相談は、「ねんきんダイヤル」0570-05-1165まで。

※ お近くの社会保険事務所または年金相談センターの相談窓口へもおいでください。

※ 詳しくは、HP (<http://www.sia.go.jp/>) まで。

（注意）「ねんきん特別便」に関して、ATMの操作をお願いすることはありません。