

年に1回「特定健診」を受診しましょう！

平成20年度から特定健康診査(特定健診)がスタートしました。メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した新しい健診は、40歳から75歳未満のすべての方が受けることになっています。

特定健診とは

メタボリックシンドローム及び予備群の発見に着目した検査です。内臓脂肪の蓄積を調べるための「腹囲」や「BMI測定」のほか「血圧」「血糖」「脂質」「肝機能」の項目に加え「問診」で生活習慣に関する質問をします。

特定健診の対象となる方は

40歳以上74歳以下の国民健康保険や被用者保険(健康保険組合や共済組合などの医療保険)の被保険者と被扶養者の全員が対象です。

また、これまで市で受診していた方についても、国保や健康保険組合などの医療保険者が実施の主体となりました。

特定健診の内容は

基本的健診(必須項目)

- 身体計測や血圧測定など
- 中性脂肪など脂質を調べる検査
- 血糖など代謝系を調べる検査
- 肝機能を調べる検査
- 尿・腎機能を調べる検査
- 詳細な健診(医師が必要と判断した方)
- 赤血球数など貧血を調べる検査
- 心電図検査や眼底検査

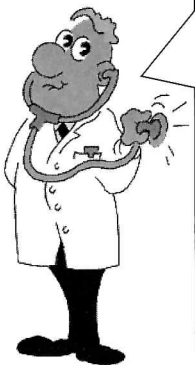
特定健診の受け方は

実施主体である国保や健康保険組合などの医療保険者から、受診機関・受診日などについてのお知らせなどが送られてきます。特定健診・特定保健指導は年1回行われ、費用は各医療保険者で異なりますのでご確認ください。

保健指導の内容は

特定健診を受診すると健診結果や質問票から判断した保健指導があります。生活習慣改善の必要度にしたがって、保健指導のレベルが3段階に分けられ、それぞれのレベルによって情報提供や本人に適した指導が行われます。

特定健診・特定保健指導を必ず受けて、あなたの健康を守りましょう。健康は、快適な毎日を送るためや家族の安心や医療費の安定につながります。



問合先

市民生活課 年金医療担当
健康推進課 保健・予防担当

～高齢者の総合相談窓口～

こんにちは！地域包括支援センターです

今回は、「認知症サポーター養成講座」についてご紹介します。

最近、テレビなどで「認知症」という言葉を聞く事が多くなっています。

誰もが暮らしやすい地域をつくるため、国では「認知症を知り地域をつくる10ヵ年」キャンペーンを始めました。

このキャンペーンは、認知症について正しい理解をし、認知症の方やその家族などを応援する「認知症サポーター」を養成するために講座を開き、全国で100万人の認知症サポーターの養成を目指しているものです。都留市においても、金融機関の窓口の方、商店の方や一般住民の方などを対象とした認知症サポーター養成講座を計画しています。

講座は、認知症についての正しい理解や対応方法などを、具体的に考えていき、受講者には、サポーターとしてオレンジリングを配布します。地域の中で、認知症の方や家族をできる範囲で応援していきましょう。

○認知症サポーター養成講座を受けるには…

概ね10人以上のグループや自治会など、要請に応じて講座を開催しますので、キャラバンメイト(職員)が前で講義を行う「ふれあい講座」をお申し込みください。申し込み用紙は、学びのまちづくり課、各地域コミュニティセンターにあります。

詳しい内容は、地域包括支援センターまで問い合わせください。

問合先 いきいきプラザ都留内 健康推進課 地域包括支援センター ☎(46)5114 内135