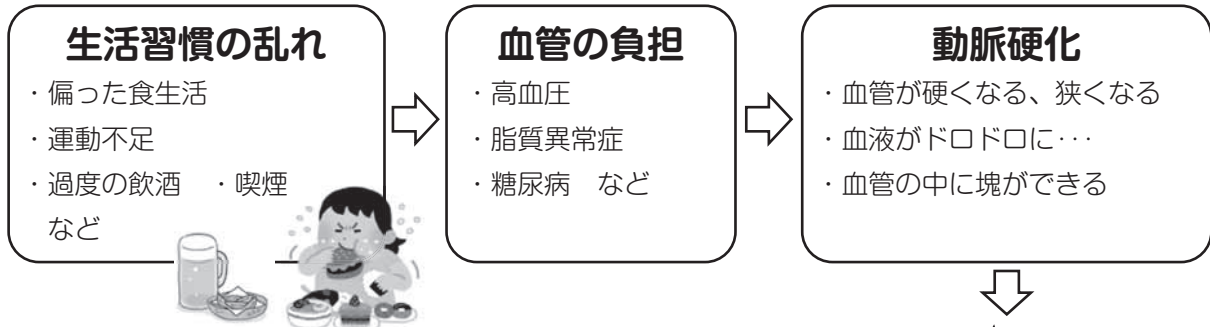


保健師・栄養士だより

特定健診を受けよう！～生活習慣病予防のために～

今年も、特定健診の時期がやってきました。特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。メタボリックシンドロームは、体内に脂肪が蓄積した状態で、生活習慣病の原因の一つです。

✳生活習慣病とは??…その名の通り、生活習慣が原因でまきおこる病気のことです。



生活習慣が乱れ、血管に負担がかかると、動脈硬化の状態となり、命の危険に繋がる病気へと進行していきます。

日本人の死因の上位を占めているのが、**生活習慣病**が原因の疾患です。右記の表をみると、浦臼町においても同じであることがわかります。生活習慣を見直すことで、これらの病気による死亡を防ぐことができると考えられます。しかし、生活習慣病は「沈黙の病」と言われ、自覚症状があらわれないことが多く、症状が出現した時にはすでに重症化している可能性があるのです。そのような、気がつきにくい生活習慣病を、早期に発見することができるのが**特定健診**です。



▽死因別死亡率順位 (H27年) 資料：北海道保健統計年報

順位	全国	全道	浦臼町
1位	がん	がん	がん
2位	心疾患	心疾患	肺炎
3位	肺炎	肺炎	脳血管疾患
4位	脳血管疾患	脳血管疾患	

✳料金は無料！

浦臼町では、40～74歳で国民健康保険の方は**無料**で健診を受けることができます。自費で受けた場合、一人当たり10,000円程度かかるとされているので、大変お得です！

無料で自分の健康状態を知ることができる…**受けないなんて、もったいない！**

「いま元気だから大丈夫。」そんなあなたこそ、いまの自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけをつくりましょう。**健康であり続けるために**、ぜひ一度特定健診を受けましょう！

～今年度の健診日程～

日時：7月7日(日) 8日(月)、10月11日(金)、11月27日(水)

場所：保健センター (11/27の健診は札幌がん検診センターにて行います。バス送迎あり。)

※7月の健診の申込みは5月7日からスタート！詳細は5月に全戸配布されるチラシをご確認ください！

5月号では、特定健診のメリットや町民の皆さまの健診受診状況についてお伝えする予定です！

ご不明な点がありましたら、

保健センター保健指導係 (TEL：69-2100) までお問い合わせください。

限りある水資源を大切に!節水にご協力をお願いします!

浦臼町の生活支援サービス

◎配食サービス〔社会福祉協議会が実施〕

内容：栄養バランスのとれた給食を、週3回（月・水・金）の昼食に合わせて配達し、同時に利用者への声かけも行います。

*利用者の希望により、週1回、週2回の利用も可能です。

対象：ひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦世帯、並びに身体障害者の方。

平成31年4月より、

①主食とおかず ②おかずのみ

どちらか選べるようになりました！！



利用負担額：1食につき200円（①、②とも同じ料金がかかります。）

◎除雪サービス〔社会福祉協議会が実施〕

内容：冬期間の除雪対策として、除排雪サービスを行います。

*主に生活部分の窓周辺の明かり確保のための除排雪が中心となります。

自宅前、屋根の雪下ろし等には対応していません。

対象：ひとり暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯、身体が虚弱等のため自力で除雪することが困難な方。

利用負担額：1回につき1,000円（30分以内）、1,500円（30分以上）

◎安否確認サービス〔社会福祉協議会が実施〕

内容：訪問又は電話を利用して定期的に安否確認と健康状態、生活状況を確認します。

対象：在宅で生活するひとり暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯、身体が虚弱等で在宅での生活に不安のある方。

利用負担額：1ヶ月150円

◎緊急通報装置

内容：ボタンを押すと消防につながる緊急通報装置を設置することにより、急病や災害等の緊急時に適切な対応を行います。

対象：ひとり暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯、重度身体障害者で緊急事態に機敏に行動することが困難な方、突発的に生命に危険な症状を発生する持病を有する方。

利用負担額：無料（電池などの消耗品については実費が必要となる場合があります）

お問い合わせ先 ～ 保健センター 介護福祉係
TEL：68-2288

買物は町内商店で買しましょう!!