

健康 ガイド

HEALTHY
GUIDE

申し込み・問い合わせ

保健センター ☎01654 1486

風連庁舎保健係 ☎01655 2511

休日当番医

急患に限ります

- 3月 2日 市立総合病院
☎01654 3101
 - 9日 名寄東病院
☎01654 2188
 - 16日 名寄中央整形外科
☎01654 2006
 - 20日 たに内科クリニック
☎01654 1223
 - 23日 市立総合病院
☎01654 3101
 - 30日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
 - 4月 6日 市立総合病院
☎01654 3101
- 救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 3月

- 4日(火) お母さん教室
- 5日(水) ポリオ
- 6日(木) のびのび親子教室
- 7日(金) 4カ月児健診・BCG
- 8日(土) お父さん・お母さん教室
- 11日(火) 1歳6カ月児健診
- 13日(木) お母さん教室
- 14日(金) 親子ふれあいひろば
- 17日(月) 股関節脱臼検診・ポリオ
- 18日(火) 離乳食教室
- 24日(月) 乳児健診・BCG
(風連会場)
- 25日(火) 子育て教室
- 26日(水) 3歳児健診
- 27日(木) 7カ月児健診
- 28日(金) 親子ふれあいひろば・ポリオ

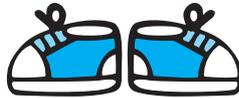
風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。

詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

「健康あるキング」2月ランキング発表!!

第6回目のランキングはこのようになりました
おめでとうございます

順位	お名前	歩数
1位	中村 勝子 さん	376,157歩
2位	艶 子 さん	327,637歩
3位	勝 さん	238,543歩
4位	O・T さん	222,556歩
5位	美 幸 さん	194,793歩



4月から 特定健診が始まります!!

広報なよろ2月号では、各医療保険者に特定健診の実施義務があるため、今までのように名寄市民対象での健診ではなくなったことをお知らせしました。今回は、特定健診・特定保健指導の内容をお知らせします。

1. 目指せ！目標受診率

特定健診の受診率には国の指標で目標値が決められています。

この受診率が目標値に達しない保険者に対して、支出する後期高齢者医療制度への支援金で10%相当のペナルティー（罰）が発生することになっています。その結果、財政がきびしくなり…。保険料が上がることになるかも。名寄市国民健康保険の場合、特定健診の受診料は無料です。ぜひ健診を受けましょう。

国保の場合…

	健診受診率
平成18年度	15.1% (973人受診)
平成24年度	65% (3,827人予定)

平成24年度の受診率は、最低でも32.5% (1,914人)に達しないと、保険料が…。

2. メタボリックシンドロームに注目(平成18年度健診結果から)

国保加入者で受診者973人中…

	受診者数	該当・予備群
男性	348人	136人(39.1%)
女性	625人	70人(11.2%)
計	973人	206人(21.1%)

男性では2.5人に1人、女性では10人に1人がメタボリックシンドローム該当・予備群となっています。
男性はこのままいくと生活習慣病の危険度大!

メタボリックシンドロームとは、内蔵脂肪型肥満に加えて高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態をいい、1つはメタボリックシンドローム予備群といいます。メタボリックシンドロームを放置すると、心疾患・脳血管疾患などの命に関わる生活習慣病をひき起こします。

3. 健診項目

メタボリックシンドロームに着目した健診ということで、計測に腹囲測定が加わり、総コレステロールがなくなりました。また、心電図検査・眼底検査・貧血検査は、医師の判断に基づき実施することになり、必要な人に対して検査をするという健診となります。

4. 特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当者・予備群の方を対象に、保健師や管理栄養士が個々の健康状態に合わせた保健指導を行い、生活習慣病の予防に取り組みます。

風連診療所の健康だより

風連国民健康保険診療所 ☎01655 2545

「特定健診」のお話

「特定健診」って何？という方も多いと思うのですが、そのなんだかわからないものが4月から始まりです。4月から始まるのに、まだ詳細が決まっていない部分があるというなんとも困ったものですが、始まる以上はそれに向けてなんとかしなくてはいけないので、その内容についてお話しします。

対象者、つまり健診を受けなくては「ならない」人は40〜74歳までの方で妊婦さんと、入院中の方を除く40〜74歳の方ほぼ全員です。この健診の目的は、メタボリックシンドロームを中心に見据え、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞を減らすことが目的です。その中でも一番怖い糖尿病の患者さんを25%減らすことを目指しています。

今までの健診と違うところは、ウエストの測定が必ずあります。それから、今までは総コレステロールを測っていたのですが、悪玉のコレステロール(LDLコレステロール)を調べるようになりました。そのほか細かい変更点がありますが、大きく違うのはこの辺です。

今回のこの健診の今までと特に違う点は、この結果を受けた後の動き

です。結果によって、保健師さんや医師などの「保健指導」を受けることになっていきます。もちろん、即「病院送り」というのもありますけど…。

保健指導も細かく分かれていて、グループで80分以上、または、個別に20分以上の「指導」の上に経過を追って、メールや電話での確認？指導？励まし？などが付いてきます。そして3カ月・6カ月で評価まで付いてきます。

こんな風によく書くと、そりゃ随分面倒だなと思うかも知れませんが、その通りです。これだけだと誰も受けないと困るので、ちゃんと罰？が設けられています。これがまたまだ詳細には決まっていないのですが、後期高齢者への保険料の支援金が増えるというものです。

すばらしいことに、名寄市は全道の市で唯一後期高齢者の保険料の減額を受けています（後期高齢者の医療費が全道平均より20%以上安かったのです）。しかし、国民健康保険の受診対象者の65%が受診して（社保は70%、共済は80%!!）、必要な人が指導を受けないとこの罰を受けてしまうので、結局は皆さん

の国保の保険料が値上がりします。個々人が健診を受けないと全員の保険料が上がるというなんと「時代遅れ？」の罰ですがこの罰は懐が痛むので堪えます。今現在の健診の受診率は10〜30%程度なので、かなり難しい目標です。「ちゃんとくれないかもしれない年金？」や給料から天引きするのが「お上のやり方のようなのですが、文句言っても始まらないのでどうしたらよいのかと言つことになります。

健診を受けるのもタダではないのですし（名寄の国保はタダ？かも…）、この保険料の増額がいくらか？までは決まっていますが。こんなこと書いたら怒られちゃいますが、受けたほうが得か損かはお金の話だけでも受け方がよいように思えます。（もちろん、健康のためには受けたほうが良いのですが…）

最悪なのは全体の50%くらいまでしか受けないと、受けた人は、健診料も払うし、保険料も上がるといダブルパンチです。ですから、ものすごく、消極的な理由からですが、健診を受けるときは隣近所に声をかけて、みんなで揃って行きましょう。

「取れるところからなら何でも取る」という世の中になってしまいました。せめて健診でも受けて健康で、「お上」の罰も受けずに懐の痛みない生活を目指しましょう。

風連国民健康保険診療所長 松田 好人

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう！

「さくらんぼ」 開設：月～金曜日
☎01654 5683（東5南3 東保育所内）

「ちゅうりっぷ」 開設：月～金曜日
☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）

「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は、火・木曜日のみ女性児童センターで実施します。

「こぐま」 開設：月・火・木曜日
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



3月の催し

- 3回目身体測定
- ・とき 3月18日（火）10：00から
 - ・ところ 女性児童センター
 - ・内容 測定カード・手形をプレゼントします。