



## 母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

- **とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。妊娠している人がお越しください。日時都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** くらの郷保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書（ある人のみ）、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証等）

## 特定健診を受けて、 生活習慣病を予防しましょう！

▼鞍手町は血糖値の高い人が多い!?  
HbA1cの数値が基準値よりも高い人が約7割に上りました

鞍手町で平成29年度に特定健診を受診した人は、全体の43%、1,255人でした。

※ HbA1cは1,176人、空腹時血糖は1,241人に実施

順位	所見ありとなる基準値	人数	所見率
1位	HbA1c ※糖の状態を見ます (NGSP5.6%以上)	815人	69.3%
2位	LDLコレステロール (120mg/dl以上)	656人	52.3%
3位	収縮期血圧 (130mmHg以上)	646人	51.5%
4位	空腹時血糖 (100mg/dl以上)	582人	46.9%
5位	腹囲 ※内臓脂肪を見ます (男性85cm、女性90cm以上)	465人	37.1%

特定健診の結果では、糖、LDLコレステロール、血圧の高い人が多くなっています。自覚症状がなくてもこれらの数値の高い状態が続くと全身の血管が傷んで動脈硬化が進行します。

HbA1cは過去1～2か月の血糖値の平均を表す糖尿病の検査項目で、糖尿病の初期には食前の血糖値は正常で、食後だけ高くなるパターンも多く、HbA1cは食後の高血糖に気づくのに有効です。糖尿病の発症リスクを高める要因は、血縁に糖尿病の人がいるなどの遺伝的要因と肥満や食べ過ぎ、運動不足などの環境要因があります。血糖値の異常に早めに気づき、生活習慣の改善に取り組むことで、糖尿病の発症や重症化を予防することができます。糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がないため、定期的に健康診断を受け、血糖値などの異常に早めに気づくことが大切です。

## 総合健(検)診のお知らせ

平成30年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に一度は必ず健診を受けましょう。

とき	ところ
1月27日(日)、28日(月)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで
- **申込方法** 健診を希望する人は、1月7日(月)までに電話でお申込みください
- **健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス・結核検診)、特定健診、基本健診
- **申し込み・問い合わせ** くらの郷保健棟まで

## 献血のお知らせ

一般献血を行います。ご協力をお願いします。

- **とき** 2月6日(水) 午前9時から正午まで、午後1時から4時まで
- **対象者** 18歳から69歳までの人(65歳以上の人は60歳から64歳までに献血経験がある人)で、男女とも体重が50kg以上の人
- **ところ** 役場玄関前

## 乳幼児健診・相談

1月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **ところ** くらの郷保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	1月17日(木)	平成30年8月21日から 平成30年9月19日生まれ
7か月健診	1月24日(木)	平成30年5月25日から 平成30年6月28日生まれ
12か月健診		平成30年1月1日から 平成30年1月31日生まれ
1歳半健診	1月10日(木)	平成29年6月7日から 平成29年7月10日生まれ
3歳健診		平成27年12月7日から 平成28年1月10日生まれ
乳幼児相談	1月8日(火)	平成30年10月13日から 平成30年11月9日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

- **問い合わせ** くらの郷保健棟まで



# 年収130万円未満の 国民健康保険の加入者は…… 社会保険の被扶養者になれる場合があります

被扶養者になるためには、主に被保険者（下の図の本人）の収入で生活していることが必要です。その基準としては、被扶養者となる人の年間収入が130万円（60歳未満で、被保険者の収入の2分の1未満でなければなりません）。

- 被保険者と同居でも別居でもよい人
  - ① 配偶者
  - ② 子、孫
  - ③ 弟、妹
  - ④ 父母など直系の尊属

- 被保険者と同居が条件の人
  - ① 前記以外の3親等内の親族
  - ② 被保険者の内縁の配偶者の父母や子
  - ③ 内縁の配偶者が死亡した後の父母や子

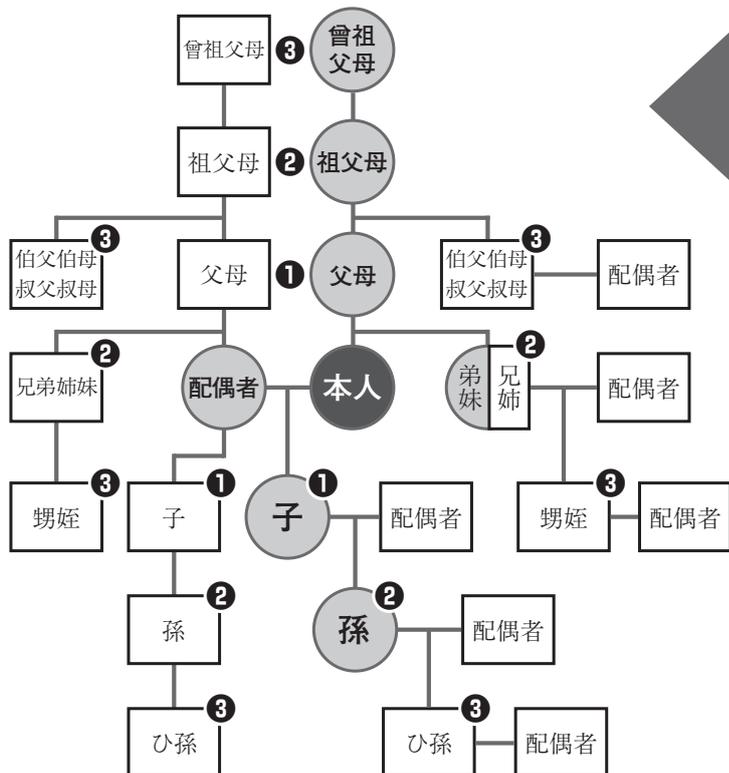
家族の社会保険に被扶養者として加入しても、その保険料が上がることはありません。該当すると思われる場合は、家族の職場の健康保険担当者にご相談ください。

- 社会保険の被扶養者になったとき
 

14日以内に役場保険健康課国保年金係で国民健康保険の資格喪失手続きをしてください。手続きの際には印かん、社会保険の保険証、国民健康保険証が必要ですよ。

白抜き数字は、親等数です。○の人は、主に下図の本人の収入で生活していることが必要です。□の人は、主に下図の本人の収入で生活し、かつ下図の本人と同居していることが必要です。

## 被扶養者の範囲 (3親等の親族図)



被扶養者として社会保険に加入できるのは、左の図の3親等内の親族であることが第一の条件となります。

