



忘れていませんか？総合健診！

今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26日(日)、27日(月)	くらの郷保健棟

- **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(火)までに電話で申し込んでください
- **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7日(金) 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16日(木)	令和元年 8月20日から 令和元年 9月18日生まれ
7か月健診	1月23日(木)	令和元年 5月24日から 令和元年 6月27日生まれ
12か月健診		平成31年 1月 1日から 平成31年 1月31日生まれ
1歳半健診	1月9日(木)	平成30年 6月 6日から 平成30年 7月 9日生まれ
3歳健診		平成28年 12月 6日から 平成29年 1月 9日生まれ
乳幼児相談	1月14日(火)	令和元年 10月12日から 令和元年 11月15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

母子健康手帳の交付

妊娠中の生活や制度について保健師が説明します。

- **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。日時の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の数値が高い人が782人(67.5%)も…

鞍手町で平成30年度に特定健診を受診した人は、全体の43.3%、1,220人でした。

※ HbA1cは1,158人、血糖値検査は1,190人に実施

順位	所見ありとなる基準値	人数	所見率
1位	HbA1c(糖の状態をみます) NGSP5.6%以上	782人	67.5%
2位	LDLコレステロール 120mg/dl以上	630人	51.6%
3位	収縮期血圧 130mmHg以上	613人	50.2%
4位	腹囲(内臓脂肪をみます) 男性85cm、女性90cm以上	464人	38.0%
5位	血糖値 100mg/dl以上	451人	37.9%

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。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て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。

Health

ADVICE

原管理栄養士の

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



正月太りを解消したいです。どうしたらいいですか？ (42歳・女性)

エネルギーの消費量と摂取量を考える

体重を減らすには、消費エネルギーに対して摂取エネルギーを少なくすることが重要です。体を動かすことが少ない場合は摂取エネルギーを減らす必要があります。摂取エネルギーを減らすためには食べる量を減らしますが食事には体に必要な栄養素が含まれていますので極端な制限はせずバランスの良い食事をするのが大切です。

バランスの良い食事とは

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事のことをいいます。

- 主食 ご飯、パン、麺など
- 主菜 肉類、魚類、卵、大豆



体重を減らすには、消費エネルギーに対して摂取エネルギーを少なくすることが重要ですが、**食事**を抜くなどの**極端な制限はせず**に、**主食、主菜、副菜を毎食**、**適量**、**ずつ**食べるようにしましょう。

- 製品などを使った料理
- 副菜 野菜類や芋類などを使った料理

主食からは主に糖質という栄養素が摂取できます。不足すると体たんぱく質の分解が進み筋肉量が減少したり疲労感や集中力減少が起きます。糖質は体を動かすエネルギー源になります。エネルギーとして消費されなかった糖質は中性脂肪に変換され肥満の原因になります。

主菜からは主にたんぱく質、脂質という栄養素が摂取できます。これらは体を動かすエネルギー源になるだけでなく臓器や筋肉などの構成成分となり体づくりに必要不可欠の栄養素です。しかし、たんぱく質の取り過ぎは腎臓に負担をか

けたり、脂質の取り過ぎは血中コレステロールや中性脂肪の上昇、肥満の原因になります。副菜からは主にビタミン、ミネラルという栄養素が摂取できます。これらは体の機能の維持・調節に必要な栄養素で食事から摂る必要があります。

極端な食事制限をせず、適量な食事を継続的に

食事の偏りなくエネルギーを減らすためには、炒め物、揚げ物、サラダなどで油の使用量が増大しないようにしたり、肉類、魚類、大豆製品、牛乳・乳製品はできるだけ脂質含有量の少ないものを選ぶと良いです。また、海藻、きのこ、こんにゃく、糖質の少ない野菜など低エネルギー食品を積極的に活用し、味付けは食欲を過度に



刺激しないように薄味にしましょう。また、間食の習慣がある場合はお菓子などは目につくところに置かず買い置きはしないようにしたり、早食いである場合は食物繊維の多い食品を食事に取り入れてゆっくりよく噛んで時間をかけて食べるようにしましょう。体重を減らすために食事を抜くなどの極端な制限はせず、主食、主菜、副菜を毎食、適量、ずつ食べることをおすすめします。リバウンドを起こさないためにも短期間での体重減少にならないように継続して行いましょう。

【アドバイザー】

原 裕子・はらひろこ・平成19年3月、西南女子学院大学卒業、平成20年4月より鞍手町立病院給食室に管理栄養士として勤務。

Support

COMMENT

国民健康保険
制度の
解説です

国保の

そこが知りたい



役場国保年金係 ☎42局2111番

こんなときには 14日以内に 必ず届け出を

加入は世帯単位で、
届出は14日以内に

国保へは世帯単位
で加入し、加入手続き
は世帯主が行うことにな
っています。世帯主
は自分の家族に異動が
あったときは、14日以
内に届出をしなければ
なりません。

家族一人ひとりが
みんな被保険者です

国保では、加入は世
帯単位ですが、家族一
人ひとりが皆、被保険
者です。保険証は被保
険者ごとに交付されま
す。同じ住居に住んで
生計が一緒の人は同じ
世帯となります。
住み込みの店員やお

手伝いさんなどでも、
雇用主と同じ住居で生
活をし、賃金の支払い
がなく、生計を一にし
ていると認められる場
合は、雇用主と同じ世
帯になります。また、
賃金の支払いがあり、
生計が別であると認め
られる場合は、それぞ
れ別の世帯となります。

届出が遅れると…

- 届出が遅れると、
 - ① 保険税をさかのぼって
払わなければならない
 - ② 医療費を全額自己負担
しなければならない
 - ③ 後で医療費を返さな
ければならない
- という場合があります
のでご注意ください。

◆ 国保に加入するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
ほかの市区町村から転入してきた	印かん、ほかの市区町村の転出証明書
職場の健康保険をやめた	印かん、職場の健康保険をやめた証明書
生活保護を受けなくなった	印かん、保護廃止決定通知書
子どもが生まれた	印かん

◆ 国保から脱退するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
ほかの市区町村へ転出する	印かん、保険証
職場の健康保険に加入した	印かん、国保の保険証、職場の健康保険証
生活保護を受けるようになった	印かん、保険証、保護開始決定通知書
国保の加入者が死亡した	印かん、保険証、預金通帳、会葬御礼状等

◆ そのほかのとき

こんなとき	手続きに必要なもの
町内で住所が変わった	印かん、保険証
世帯が分かれた、一緒になった	印かん、保険証
就学のため住所を変えた	印かん、保険証、在学証明書
保険証をなくした、汚れて使えなくなった	印かん、使えなくなった保険証
世帯主や加入者の名前が変わった	印かん、保険証

※各種届出には、身分証明書の提示が必要です。

国民健康保険（国保）に加入している
世帯の全員、またはその一部のの人に次
のような異動があった場合には、14日
以内に役場保険健康課国保年金係へ届
出をしてください。届出を忘れたり、
遅れたりすると、保険証を使った医療
が受けられないことがあります。

