



総合健(検)診のお知らせ

平成 27 年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に 1 度は必ず受診しましょう。

とき	ところ
1月17日(日)、18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(検)診希望日の 1 週間前までに電話でお申し込みください。また、申込書が自宅に届いている場合は、必要事項を記入して返送してください
- **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** 総合福祉センターまで

母子健康手帳の交付

妊娠中の生活や制度など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。必ず妊婦本人がお越しください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書(ある人のみ)

特定健診を受診して、生活習慣病予防に役立てましょう

生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として平成 20 年から特定健診が始まりました。特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。メタボリックシンドロームの状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞などの心疾患や脳血管疾患を発症する危険性が高くなるとされています。

▼約 30%の人が収縮期血圧 140mmHg 以上、LDL コレステロール 140mg/dl 以上でした。

町内に住む特定健診の対象となる人はおよそ 3,100 人で、そのうち、平成 26 年度に特定健診を受診した人は 1,046 人(全対象者の 33.7%)でした。健診の結果を見ると、腹囲や BMI が基準値以上である人が多いことが分かります。原因の一つとして「内臓脂肪」が付き過ぎていることが考えられますが、この「内臓脂肪」は、血圧を上げやすくする、血糖を下げるインスリンの働きを悪くする、中性脂肪をたくさん作る、血管の修復を妨げるなど、とても困った働きをします。また、生活習慣病には自覚症状がなく、何十年もかけて穏やかに進行する特徴があります。血液検査の結果に所見が出てきたときには、すぐに生活習慣を改善することをおすすめします。

生活習慣病予防のためにも、まずは毎年健診を受け、結果を丁寧に見ることから始めてみましょう。気になることがあれば、いつでも保健師・栄養士に声をかけてください。

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。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **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14日(木)	平成27年 8月18日から 平成27年 9月21日生まれ
7か月健診	1月28日(木)	平成27年 5月29日から 平成27年 7月 2日生まれ
12か月健診		平成27年 1月 1日から 平成27年 1月31日生まれ
1歳半健診	1月 7日(木)	平成26年 6月 4日から 平成26年 7月 7日生まれ
3歳児健診		平成24年12月 4日から 平成25年 1月 7日生まれ
乳幼児相談	1月27日(水)	平成27年10月18日から 平成27年11月28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** 総合福祉センターまで

特定健診の結果(平成 26 年度)

受診者数: 1046 人

順位	所見ありとなる基準値	人数	所見率
1位	腹囲 (男性 85cm、女性 90cm 以上)	335 人	32.0%
2位	LDL コレステロール (140mg/dl 以上)	312 人	29.8%
3位	収縮期血圧 (140mmHg 以上)	311 人	29.7%
4位	BMI(体格指数) (25 以上)	243 人	23.2%
5位	拡張期血圧 (90mmHg 以上)	110 人	10.5%
6位	HbA1c(糖代謝の検査) (NGSP 値 6.5%以上)	91 人	8.7%



年収百三十万円未満の 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百三十万円（60歳以上や障害者は百八十万円）未満で、被保険者の収入の二分の一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前記以外の三親等内の親族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

被扶養者として社会保険に加入できるのは、左の図の三親等内の親族であることが第一の条件となります。

被扶養者の範囲 (三親等の親族図)

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。

