

ささやまホットステーション



URL <http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/>

さらに詳しい情報は ささやまホットステーション

健康ナビ

※休日診療・施設検診はカレンダーに掲載しています。

平成20年度からの健診が変わります! ~その2~

先月号の広報紙(P25)で、平成20年4月から変更される「特定健診・特定保健指導」をお知らせしました。今月号では、もう少し詳しく皆さんがどの団体が行う健診を受けるのか、健診結果によりどのような保健指導を受けられるのか、などをお知らせします。

◎年齢別の特定健康診査・がん検診などの実施団体

健診の実施団体を表にまとめました。加入されている医療保険、年齢別に分けてありますので、自分がどの区分になるのか確認してください。健診方法や実施場所などの具体的な内容は、4月の実施に向けて準備しています。

医療保険の種類別	健診項目	実施団体			
		20~39歳	40~64歳	65~74歳	75歳~
国民健康保険	健康診査	篠山市			後期高齢者医療保険
	特定健診		国民健康保険		
	がん検診		篠山市		
	介護予防のための生活機能評価健診			篠山市	
社会保険など	健康診査	篠山市			後期高齢者医療保険
	特定健診		加入している医療保険		
	がん検診		篠山市		
	介護予防のための生活機能評価健診			篠山市	

◎保健指導体制

また、特定保健指導は、各実施団体(医療保険)の責任でメタボリックシンドロームの該当者またはその予備群を対象に、健診結果に合わせて行われます。しかし、それ以外の病気にも対応できるよう健康相談や訪問指導を予定しています(下表)。

医療保険の種類別	対象者の症状(メタボリックシンドローム)	保健指導の内容			
		20~39歳	40~64歳	65~74歳	75歳~
国民健康保険	予備群	健康教室・健康相談	特定保健指導(動機付け支援)		健康相談
	該当者		(積極的支援)		
	治療中	健康相談			
社会保険など	メタボリックシンドローム以外	訪問指導		健康相談	
	予備群・該当者・治療中	健康相談			
	その他	健康相談			

◎受診率が支援金額に影響します

平成20年4月から、75歳以上の方を対象とした「後期高齢者医療制度」が始まり、その予算の40%が後期高齢者支援金(74歳以下の皆さんが納めた医療保険料)で賄われます。この支援金の金額は、①特定健診受診率 ②特定保健指導の実施率 ③メタボリックシンドローム該当者およびその予備群の減少率 などによって算出されます。そのため、受診率などが低いと皆さんが負担する医療保険料が上がることとなります。

大切な医療保険料を有効に使うとともに、メタボリックシンドロームを解消し、生活習慣病の発症や重症化を予防するために特定健診を受診しましょう。

がんばらない介護生活!

毎日続く、いつ終わるとも分からない長い介護だから、ちょっと肩の力をぬいて介護を長続きさせる「がんばらない介護生活」を考えてみませんか。がんばりすぎてストレスがたまると、きつい口調になったり、介護を受ける方にあたってしまったり……。また、介護する側ががんばりすぎてしまうと、介護される側もいろいろ気兼ねをして、心を痛めているものです。

~介護「抱え込み度」をチェックしてみよう~

- 介護は主に1人でやっている
- 介護は自分ががんばらなければと思う
- 他人に家へ入れられたくないので、家族で介護したいと思う
- 介護情報がどこで入手できるかわからない
- 体の負担が少なくなる介護方法を知らない
- 介護の相談相手が身近にいない
- 介護生活の先行きが見えず不安になる
- 長い時間留守にできず、遠出ができない
- 友だち付き合いや趣味の時間がとれない
- 子どもや配偶者の世話が十分にできない

いくつチェックがつかまりましたか? 半数を超えた方、あなたは介護をがんばりすぎていませんか。介護は日常生活の一部。少し肩の力を抜いて、「がんばらない介護生活5原則」(がんばらない介護生活を考える会より)を意識してみましょう。

- ①1人で介護を背負い込まない
- ②積極的に介護サービスを利用する



- ③現状を認識し、受け入れる
 - ④介護される側の気持ちを理解し、尊重する
 - ⑤できるだけ楽な介護のやり方を考える
- 市では今回、「がんばらない介護生活」をテーマに、次の市民講座を行います。みんなで一緒にがんばり過ぎない介護生活を考えましょう。

みんなで支える「がんばらない介護生活」市民講座

とき 3月13日(木) 13:30~16:00
 ところ 丹南健康福祉センター
 内容 発表、講演(三遊亭楽団治さん)
 ※皆さんお気軽にご参加ください。

第4回「こころの健康づくり講演会」

うつ病は身近な病気として、最近の新聞やテレビでよく取り上げられています。病気を治療している方や周囲の方も、病気について正しく知ることが、治療や予防の第一歩です。また、大きな社会問題となっている自殺にも、うつ病は大きく影響しているといわれています。この機会に、うつ病への理解を深めましょう。

とき 3月11日(火) 13:30~15:30
 ところ 丹南健康福祉センター
 テーマ 「うつ病の理解とケア」
 講師 大西道生さん(精神科医師)
 定員 100人 ※参加費は無料。
 申込期限 2月29日(金)
 申し込み・問い合わせ 篠山市精神障害者地域生活支援センターほっと ☎554-2073

こんにちは

支援センター“ほっと”です
 精神障害者地域生活支援センター

いきいきライフ

「大切な命を守るため」その4
 次のような場合に、自殺の危険が高まること分かっています。
 過去に自殺をしようとした経験がある
 再度、自殺しようとする可能性がある
 年齢が高くなるほど自殺の危険性が高まり、注意が必要
 精神の病気で、中でも、うつ病は自殺につながりやすい
 失業・退職者 日常生活の大きな変化は強いストレスとなり、うつ病のきっかけにもなる
 健康状態が悪い 体の自由が制限され、苦痛を伴うような慢性の病気になると、うつ病になりやすい
 社会的に孤立 1人暮らしで頼れる方がいない
 配偶者との別れ 特に亡くなったときは、心の大きな痛み
 (つぎからは4月号に掲載予定)