

# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## ◆◆ メタボリックシンドロームに注意! ◆◆

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、腹囲の基準(男性 85cm 以上、女性 90cm 以上)に加えて、①高血圧である②血糖値が高い③ HDL コレステロールが低い④中性脂肪が高いの3つのうち、いずれか2つ以上当てはまる状態をいいます。

### 【年1回の特定健康診査を受けましょう!】

町で実施している特定健康診査(40歳~74歳の国保加入者対象)は、メタボリックシンドロームに着目しており、生活習慣病の予防や早期治療につなげるためのものです。

健診では、身体測定、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能)、尿検査、その他一定の基準に該当する場合には心電図等の検査を実施します。

定期的に医療機関に通院していても、通院時には確認することが難しい項目もありますので、是非年に一度は特定健康診査を受診しましょう。

※町施設健診は、1月31日(水)まで須賀川管内受託医療機関にて実施しています。

### 【特定健康診査で生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ】

健診受診後に、生活習慣病のリスク(血圧、血糖、脂質、喫煙歴など)が高いという結果が出た方に対し、保健師や管理栄養士が対象者一人ひとりの生活習慣を見直すためのアドバイス(特定保健指導)を行います。

対象者には、通知を送付します。自分自身の生活習慣を見直すきっかけとなりますので、是非ご利用ください。

※集団健診を受診された方は、10月中旬頃から保健指導を実施する予定です。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

## けんこうイージー教室で健康な毎日を!

「けんこうイージー教室」とは、元気で自分らしい生活を送るための体づくりを行う介護予防教室です。運動に自信のない方、初めて参加する方も大歓迎です。一緒に運動をして、いつまでも健康な毎日を過ごしましょう。

- 対象者 65歳以上の方
- 内容 ①けんこうイージー教室(第1・3火曜日 10時~11時20分)  
椅子に座って行う運動が中心で、運動初心者の方におすすめです。  
②けんこうイージー教室"ステップ"(第2・4火曜日 10時~11時20分)  
立って行う運動が中心で、体力維持をしたい方におすすめです。  
※各教室とも運動だけでなく、レクレーションも行っており、毎回楽しく実施しています!
- 講師 理学療法士
- 場所 町健康福祉センター(ほがらかん)
- 利用料 月500円+スポーツ安全保険料として年1,200円

### 《参加されている皆さんから》

- ・教室の雰囲気も良く、続けられている
- ・腰の痛みが良くなった!
- ・教室で行っている運動を日常生活でも取り入れることができている!

といった喜びの声が!



●問い合わせ先 福祉こども課 ☎62-2210 地域包括支援センターあんしんかん ☎92-3212

## ◆◆ インフルエンザ予防接種が始まります ◆◆

町では、子ども・妊婦・高齢者インフルエンザ予防接種の費用を助成いたします。助成期間が決まっていますので、接種をご希望の方は期間内にお受けください。

### 【高齢者インフルエンザ予防接種】

下記対象者は、定期予防接種(B類疾病)に基づくものであり、自らの意志で希望する場合に接種を行うものです。

対象者	金額	回数	指定医療機関
①満65歳以上の方 ②60~64歳で、身体障害者手帳(内部疾患1級程度)を有する方	自己負担額1,000円 ※生活保護受給者は無料	1回	福島県内の受託医療機関

※②の対象者については、心臓、腎臓または呼吸器の障がい、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある場合

### 【子ども・妊婦の任意予防接種費用一部助成】

下記対象者は接種費用の一部助成となります。助成額を差し引いた額を医療機関窓口でお支払いください。

この予防接種は任意接種(ご自身や保護者が接種するか判断するもの)であり、必ず接種しなければならないものではありません。効果や副反応などについて十分理解したうえで接種するかどうかご検討ください。

対象者	金額	回数	指定医療機関
満1歳~12歳	1,000円	2回まで	須賀川市・鏡石町・天栄村の受託医療機関
13歳~18歳(高校3年生相当)	1,000円	1回	
妊婦	3,000円	1回	

●助成期間 10月1日(日)~12月30日(土)

※年末年始の営業日は病院により異なりますので、ご自身で確認の上、お早めにお受けください。

※事業内容や指定医療機関等の詳細については、町公式ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115



## ウェルカムベビークラス開催



町では、これからパパ・ママになる方を対象にウェルカムベビークラスを開催します。パパ・ママのご参加、ママだけのご参加もお待ちしております。初産婦さんだけでなく、経産婦さんも大歓迎です!

- 内容 妊娠中の生活や赤ちゃんの発達・発育についての講話、沐浴体験など
- 対象 妊娠中期(妊娠16~27週)の妊婦さんとパートナーの方
- 開催日 11月18日(土)9時30分~12時
- 場所 健康福祉センター(ほがらかん)2階会議室・調理室
- 持ち物 母子健康手帳、ハンドタオル
- 申込先 事前申し込みが必要です。(定員5組)

※対象の妊婦さん以外でも沐浴のみ希望の方は別日に対応できるため、ご相談ください。

※11月2日(水)までに、母子手帳アプリすくすくアプリかがみいし内Web予約または電話でご予約ください。



●問い合わせ先 町子育て世代包括支援センター(健康環境課)保健師・助産師 ☎62-2115