

基本健診・健康スクリーニングが変わります

問い合わせ先
保健センター (32)2554

平成20年4月から40歳を超えたら、毎年健診を受けることが義務付けられます。これを特定健診・特定保健指導といいます。特定健診・特定保健指導は、皆さまの加入している医療保険者が実施することになっていきます。それぞれ加入されている健康保険組合、政府管掌保険組合、共済組合、国民健康保険組合、そして市町村国民健康保険が実施します。

今回、市町村国民健康保険を中心に説明します。

◎特定健診について

「平成20年度各種集団検(健)診意向調査表」が保健補導員・郵送等で、各戸配布されます。お手元に届きましたら、ご記入いただき、必ず提出してください。

◎特定保健指導について

特定健診は、新しい検査項目と質問票により、メタボリックシンドロームの診断基準となる内臓脂肪の蓄積や血糖、血中脂質、血圧などのリスクのある人を抽出します。

そして健診受診者全員に対して健診結果をお知らせするとともに、健康な生活習慣の重要性と基本的な情報を提供します。さらにリスク数で「動機づけ支援」「積極的支援」の対象者に分けて特定保健指導を行います。

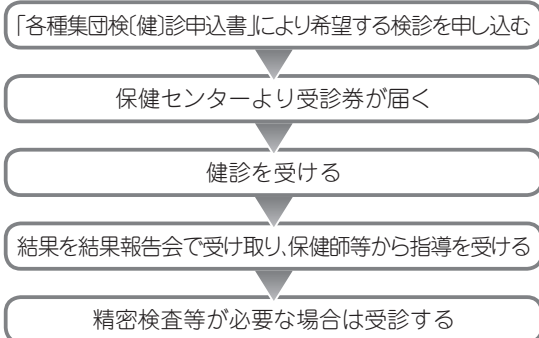
75歳以上の高齢者は、介護予防が重要になることや糖尿病等がかかりつけ医を受診している場合は必ずしも健康診査をしなくてもよいです。また、40歳未満については、健診を希望する場合実施し、生活習慣の改善が特に必要となる人には、保健指導も実施します。

がん検診は今までと変わりません。「平成20年度各種集団検(健)診意向調査表」が保健補導員・郵送等で、お手元に届きましたら、希望するがん検診に○をして保健補導員に渡していただくか、保健センターへ郵送して下さい。

健診・保健指導の流れ

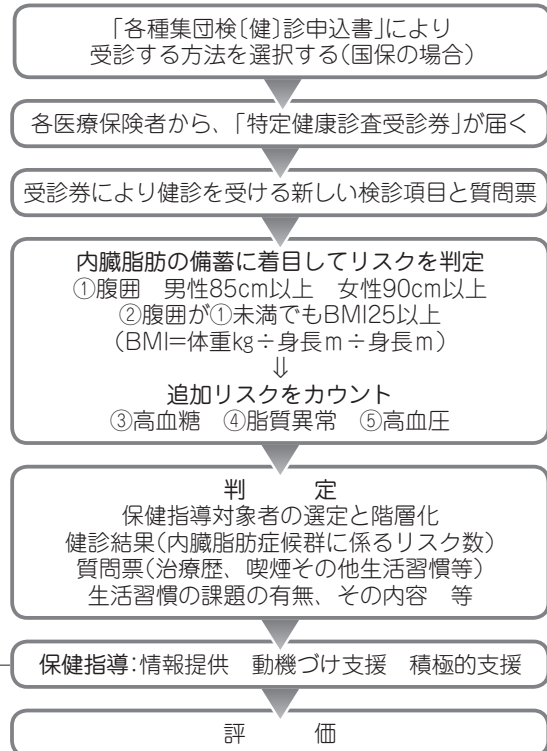
従来の健診

これまでの健診・保健指導は、それぞれの疾病の早期発見、早期治療で、健診後の保健指導は、「要精検」や「要治療」者に対する受診勧奨と高血圧、高脂血、糖尿病などの疾患を中心とした指導。対象者は住民。



これからの健診

今後の健診・保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導と、内臓脂肪型肥満に起因する糖尿病・高脂血症・高血圧の異常を把握する検診項目を絞った健診の実施であり、「保健指導」に重点が置かれる。対象者は、医療保険者ごとで40～74歳の加入者。



情報提供
健診結果の提供に合わせて健康な生活習慣の重要性に対する理解を深め、生活習慣を見直す情報を提供する。

動機づけ支援
面接・生活習慣改善のために個別の目標を設定し、自主的な取り組みを継続的に進められるよう動機づけを支援する。6ヵ月後に身体状況や生活習慣に変化が見られたか確認します。

積極的支援
面接・個別の目標を設定し、具体的で実現可能な行動の継続的支援をする。3ヶ月以上の継続的な支援をし、生活習慣改善の取り組み、その生活が続けられるよう支援します。6ヵ月後に身体状況や生活習慣に変化が見られたか確認します。

※「平成20年度各種集団検(健)診意向調査」には、がん検診欄と特定検診欄がありますので記入の際は記入例をよく確認してください。

こころのやすらぎ



心理相談員
浅川佳子

新年あけまして

おめでとうございます。

新しい年を迎えて、皆さま
いかがお過ごしでしょうか。

俳句に

「去年今年(こぞことし)」があ
ります。

意味としまして「一夜、明
ければ昨日は去年であり今日
は今年である。たちまちのう
ちに年去り、年来るといふ時
の歩みの速さに深い感慨を覚
える」。昨日だったのが、昨
年になります。旧年だったの
が新年になります。新しい年
の初めに旧年を振り返り昨日
はもう去年になったのだと時
間が過ぎることを感じます。

何気なく過ごしている時、
楽しい時、学んでいる時間の
中で一年が過ぎることは、と
ても早いと感じるのは私だけ
でしょうか…。

一年間過ごしたことを新し
い年の初めに昨年を振り返り

ながら、今年の目標を掲げて
みることをしてみたいかが
ですか。

目標は家族みんなで掲げて
みるのも良いですし、個々の目
標でも良いと思います。

例えば家族の目標は「家族
みんなで仲良く過ごす」「家
族みんなで食事が出来る回数
を増やしてみる」などと家族
みんなで話し合ってみると目標がで
きればと思います。

目標が決められたら、紙に
書きとめることもお勧めします。



「お手伝い」

冬休みでもありますのでお
子さんがいるご家庭ではお子
さんから遊びをせがまれてに
ぎやかな時を一家だんらん
過ごしていることでしょう。

また、新年ですとお家の方
はお客さまをお迎えして、お
もてなしをしますので、忙し
いかと思います。

そんなときお子さんにお手
伝いをしてもらうことは、い
かがですか？

子どもの年齢に合ったお手
伝いが有ると思います。

子どもは、お家の人と一緒
にお手伝いをする。お手伝い
が出来ると思うと張りきって
お手伝いをしてくれると思
います。

学校の相談室でもお手伝い
をお願いすると、心よく引き
受けてくれて、周りにいる子

どもたちも「私も手伝いたい」
「こうすればいいんだよ」と
言ってくれるのです。嬉しい
ことです。

子どもも「大人に頼られて
いる。任されている。自分
にも出来ることがある」と感じ
ると自信がつくのでしょうか。
自信をもちながらお手伝いを
してくれます。

ですが、小さな手で子ども
がしてくれることですので、
お手伝い出来るまでには、
時間が掛かることもあるで
しょう。失敗することもあ
るでしょう。

大人から見れば「何で、早
く出来ないの？早くやって」
「失敗しちゃうんだから」など
と思ってしまうかもしれませ
ん。

子どもなりにがんばってく
れますので、ご家族の方には
大らかな心で見守っていただ
きながら励ましてもらい、誉
めてほしいと思います。

学校のお掃除で

自分の手よりも大きな雑巾
を一生懸命絞っている子ども
たちです。

心理相談室の利用について

心理相談室では、教育
にかかわる心理的な悩
みの相談に応じていま
す。

ご自身の学校での悩み
や、お子さんについて
心配なこと、学校での
心配ごとをお気軽に
相談ください。

相談日：水曜日

相談時間：午後2時～
午後5時

あらかじめ電話で相談
日時を決めます。水曜
日、午後2時から午後
4時30分の間にお電話
ください。

相談場所：心理相談室

相談料：無料

予約問い合わせ先

エコールみよた

(32) 91000

心理相談室または

内線117番へ

繋ぐようお願いください。

相談内容など、秘密は
厳守しております。