

## 健診を受け、メタボ予防

### 特定健診・特定保健指導が始まります

#### 生活習慣の見直しが大切

メタボリックシンドロームとは、内蔵脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂血症のうち2つ以上に当てはまる状態のことをいいます。(図1参照)  
メタボリックシンドロームを放置しておく、動脈硬化を進行させ生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。

特定健診・特定保健指導では、健診でメタボリックシンドロームの該当者と予備軍を発見し、生活改善に向けた指導を行います。

昨年年度国民健康保険加入者を対象とした当町の特定健診では、523人の受診があり、受診率は44%でした。20年度に比べて受診者は増えている状況です。この特定健診の結果、メタボリックシンドローム予備軍、メタ

ボリックシンドローム該当者には、生活習慣の改善を目指す特定保健指導を行い、15人の方が受講しました。年1回は健診を受け、ご自分の生活を振り返り生活習慣病予防に取り組むことが大切です。

#### 本年度も特定健診が始まります

国民健康保険の方には町からすでに「特定健診受診券」が地区の保健推進員さんを通して配布されています。「特定健診受診券」と一緒に健診

の案内や問診票についても配布していますのでよくご覧の上、健診当日に「国民健康保険証」とともにご持参ください。  
国民健康保険以外の医療保険にご加入の方はそれぞれの医療保険者が実施する「特定健診」を受診します。被扶養者についても受診方法が医療保険者ごとに異なりますので不明な方はご加入の医療保険者にご確認ください。  
また被扶養者の方で町の「特定健診」を受けられる方は、必ず医療保険者から発行された「特定健診受診券」と健康保険証を持参し受診してください。健診の日程については表1をご覧ください。

#### 【図1】メタボリックシンドロームの診断基準

①腹囲 男性...85cm以上 女性...90cm以上	+	②高血糖 空腹時の血糖値110mg/dl以上(特定健診では100mg/dl以上)またはHbA1c5.2%以上
		③高血圧 最高(収縮期)血圧130mmHg以上かつ/または最低(拡張期)血圧85mmHg以上
		④脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール値40mg/dl未満

に加え、~のうち2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

#### 【表1】特定健診の日程

日 時	受付時間	健診会場
8月17日(火)	9:30~11:00	長島体育館
	13:30~15:00	
8月18日(水)	9:30~11:00	長島体育館
	13:30~15:00	
8月19日(木)	9:30~10:30	3区コミュニティセンター
	13:30~15:00	
8月20日(金)	9:30~11:00	保健センター
	13:30~15:00	
8月22日(日)	9:30~11:00	保健センター
	13:30~15:00	
8月23日(月)	9:30~11:00	保健センター
	13:30~15:00	
9月26日(日)	9:30~11:00	保健センター

#### 成分献血のお知らせ

日時...8月11日(水) 9:30~10:30

場所...保健センター

予約制のため、ご協力いただける方は8月6日(金)までに、保健センター献血担当までご連絡ください。本人確認のため証明書(運転免許証、各種保険証等)

の提示をお願いします。なお海外旅行した方、服薬中の方、輸血を受けたことがある方々などは、献血をご遠慮いただきます。

連絡・問い合わせ先

保健センター ☎46-5571

「こころの健康」に関する相談窓口が保健センターにあります。

「眠れない」「何となくこころが晴れない」などお困りの事がありましたら保健センターにご相談ください。

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



東郷 由希  
「お茶をよく飲み、朝晩仕上げ磨きをしています」



久保 悠奈  
「朝晩仕上げ磨きをしています」



小野寺 楓  
「いつも朝晩仕上げ磨きをしています」



#### 園開放で楽しむ

子育て支援センター(平泉保育所内)では、毎週月曜日から金曜日、園庭や園舎を開放しています。時間は9時30分から14時30分です。

園開放では、四季折々の工作を製作したり、支援センターの新しいままごとのおもちゃやブロック、パズルのトラックなどで遊んだり、中庭で幼稚園や保育所の子どもたちと砂遊びや水遊びを楽しみます。  
ほとんど毎日、遊びに来るお友達もいるようになりました。子どもたちの遊びを通して、子育てについてお話ししましょう。子育ては、みんなで楽しく！



水遊びは楽しいよ

#### 8月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月・金曜日
  - ◎給食試食会 24日(火)
  - ◎ピヨピヨ広場 31日(火)
  - ◎おはなし会 3日(火)
  - ◎おはなし会 10日(火)
  - ◎なかよしサロンのびのびクラブ 17日(火)
  - ◎おはなし会 13日(金)と16日(月)は休み
  - ◎おはなし会 毎週水曜日
- お問い合わせ先 子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46 2767

## 森林の伐採には届け出が必要です

森林は、所有されている皆さんの資産であるばかりでなく、水源の養成や地球温暖化防止などの役割を果たしている公共財でもあり、地域社会にとって重要な資源です。

大切な森林を違法な伐採や無秩序な開発から守るため、森林を伐採する場合は市町村長へ伐採届出書を提出しなければなりません。

- ▷森林を自分で伐採するときは(木を切るときは) =必ず市町村長に伐採届出書を提出しましょう。
- ▷業者に伐採を依頼(販売)するときは =伐採届出書を提出するよう業者に依頼しましょう。

#### 届け出時期

実際に伐採を始める90日から30日前まで。

#### 届け出先

伐採する森林の所在市町村の長

#### 問い合わせ先

農林振興課 ☎46-5564

## 児童扶養手当現況届 特別児童扶養手当所得状況届 提出を忘れずに!

8月は「児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届」の提出月です。用紙を上旬に送付しますので、忘れずに提出してください。

提出されない場合、8月以降の手当が支給停止となります。児童扶養手当一部支給停止該当者は「適用除外事由届出書」も併せて提出願います。

#### 提出期限

- ▷児童扶養手当現況届 8月31日(火)
- ▷特別児童扶養手当所得状況届 9月10日(金)

#### 提出・問い合わせ先

町民福祉課 ☎46-5562