健◎康 ホットライン

■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken @ town.hiraizumi.iwate.jp

特定健診が始まります
～健診を受けて生活習慣を見直そう～

特定健康診査で生活習慣病を早期発見

特定健康診査は、心臓病や脳卒中につながるメタボリックシンドローム（図1参照）とその予備軍の人を早期に発見し、心疾患や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的としています。

メタボリックシンドロームは、ただの肥満ではなく、ある程度たまった内臓脂肪が動脈硬化を速め、心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患や糖尿病といった病気を引き起こす恐れがある状態を指します。

健康的な毎日を過ごせるよう特定健診を受けて、生活習慣病を早期に発見することが大切です。

また健診を受けることで、自分の生活習慣を見直す機会にもなります。

健診後の特定保健指導で生活習慣を改善

この特定健診の結果、メタボリックシンドロームに該当する人や予備軍と判定された人には、生活習慣の見直しやメタボリックシンドロームの改善に向けた特定保健指導を実施します。

生活習慣病の早期発見や自分自身の健康管理のため、年1回は健診を受けましょう。

特定健康診査の受診方法

国民健康保険の人で、今年健診を申し込んだ人には「特定健診受診券」・「健康診断受診票」を地区の保健推進員を通じて配布をお願いしています。健診案内など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」とともに持参してください。

申し込みをしていない人で、受診を希望される場合は、保健センターにご連絡いただくか、直接健診当日に受付に申し出てください。

国民健康保険以外の医療保険に加入の人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場合は、ご加入の医療保険者に確認してください。

また被扶養者の人で町の「特定健診」を受けられる人は、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別表をご覧ください。

【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以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満

①に加え、②～④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。

【別表】特定健診の日程

日　時	受付時間	健診会場
８月20日（月）	９：30～11：00 13：30～15：00	長島公民館
８月21日（火）	９：30～11：00 13：30～15：00	長島公民館
８月22日（水）	９：30～10：30 13：30～15：00	戸河内コミュニティセンター 保健センター
８月23日（木）	９：30～11：00 13：30～15：00	保健センター
８月24日（金）	９：30～11：00 13：30～15：00	保健センター
８月25日（土）	９：30～11：00 13：30～15：00	保健センター
９月30日（日）	９：30～11：00	保健センター

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もらいました。

菅原　大暉（だいき）くん
「おやつは果物が大好きです。夜、仕上げ磨きをしています」

子育ての広場

のびのび広場

７月ののびのび広場は７月３日、保健センターを会場に20組の子ども21人の参加のもと「夏まつりごっこ」を行いました。

３つのグループに別れてグループごとに、お面作り・ヨーヨー・かき氷コーナーの順番に回りました。

順番を待つ間は、輪投げや絵本コーナーで遊び盛り上がっていました。

かき氷をみんなで食べた後は、盆踊りの「ジャブジャブ音頭」を踊り、夏祭り気分を味わいました。

８月ののびのびクラブは、21日（火）に「プール遊び」を行います。

皆さんの参加をお待ちしています。

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
長島保育所　毎週水曜日
※13日から16日の園開放は行いません。

▽音楽サークル　４日（土）
▽のびのび広場　７日（火）
▽ピヨピヨ広場　８日（水）
▽おひさま教室　９日（木）
▽なかよしサロン　10日（金）
▽のびのびクラブ　21日（火）
▽給食試食会　28日（火）
▽おひさま教室　30日（木）

詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター（平泉保育所内☎46－2767）までお問い合わせください。

水ヨーヨーうまくとれるかな？

平泉を掘る

発掘最前線⑩⑨

奥州藤原氏時代の側溝跡～志羅山遺跡～

今年の４月から６月にかけて町保健センターの近隣で行った志羅山遺跡103次調査で、奥州藤原氏時代の溝跡や江戸時代の柱穴などが見つかりました。

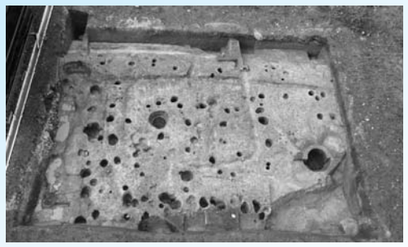
注目されるのは調査区の北辺で見つかった溝跡です。今回検出した溝跡の延長は約12㍍、上幅は約２㍍、溝の深さは確認できた部分で約1.2㍍でした。

この溝跡は、過去の調査で確認されている毛越寺や観自在王院跡の南辺から字泉屋の東端に向かう東西大路の北辺に当たる側溝跡と考えられます。

溝跡の下層からは12世紀のかわらけや陶器、上層からは14世紀末の古瀬戸陶器や15世紀の中国産染付磁器が出土しています。

道路面と推定される調査区の中央では、中世以降の溝跡や多数の柱穴とみられる穴の跡が見つかりました。寛永通宝が出土した柱穴もあり、近世以降の建物跡と推定されます。

それまで広い道路として使われていた部分が、中世から近世以降に下ると屋敷地の一部として利用されるようになり、次第に道路が南側にせまくなる様相を示しています。



▶奥州藤原氏時代の道路側溝とみられる溝跡（発掘写真上部）