

すくすく育て

平成27年3月20日 (土 寿苑)

4か月

4か月

7か月

7か月

1歳

1歳

1歳

保健センターだより

町の特健診は40～74歳の国民健康保険に加入している方が対象です。平成26年度の受診率は、暫定結果では57.7%で、前年度よりも低下し、目標の65%を下回っています。まずは健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

特定健診は、特定保健指導とセットになっており、生活習慣病のリスクに応じて、保健師・栄養士による生活習慣改善の支援が受けられます。

今回は、昨年の健診後に特定保健指導を受講し、6か月間取り組まれた2名の方をご紹介します。

～ 矢部地区 特定保健指導修了者紹介 ～



大倉 辰巳 さん
(66歳) 牧野

**動機付け支援受講
6か月間で**
体重……3kg減少
腹囲……3.5cm減少

食事の内容は変えていませんが、健診受診後から仕事を始め、動く量が増えたことが、体重・腹囲の減少につながったのだと思います。



鬼塚 博光 さん
(67歳) 下馬尾

**動機付け支援受講
6か月間で**
体重……1.2kg減少
腹囲……5.7cm減少

運動で改善することが難しいので、食事でカロリーを制限し、体重を減らすことで、腹囲も大きく減少したと思います。

慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう

慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)とは、腎障害や腎機能の低下が続く状態のことをいいます。



年に1回は健診受診を!

CKDは、尿や血液を検査しなければ異常がわかりません。まずは、「基本健診」を受けて自分の腎機能をチェックしてみましょう。1回の健診結果だけでなく、毎年受診を続けることで、見えてくる数値の変化を確認することが大切です。

自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、尿中のたんぱく質濃度を調べる尿検査です。腎臓の構造や働きに異常がでると血液中の蛋白が尿中に漏れ出します。健康な場合、蛋白は体に必要なものなので、血液中に残ります。

尿検査(尿たんぱく)

陰性 (-)	弱陽性 (±)	陽性 (+/2+/3+)
毎年健診受診を	医療機関を受診して尿の再検査を	すぐに医療機関の受診を

弱陽性(±)や陽性(+)以上の判定の場合は要注意!!

尿検査のほか、血液中のクレアチニン値も調べます。腎機能が低下すると、通常は尿へ排出されるクレアチニンがろ過されず、血液中に残ります。

eGFR(推算糸球体ろ過量)は、腎臓の働きを示す数値です。

障がい者福祉だより

今月号では身体障がい者知的障がい者相談員の方をご紹介します。

障がい者相談員とは、身体障がい並びに知的障がいをお持ちの方々へ福祉施策のより一層の充実を図るため、相談に応じ、必要な助言をしていただく目的で町から委嘱を受けている人のことをいいます。

現在、山都町では、身体障がい者相談員が3名、知的障がい者相談員が1名委嘱を受け、相談を受け付けています。相談内容は、秘密が厳守されます。困ったときはお気軽にご相談ください。

問い合わせ先
山都町役場
健康福祉課
福祉係
☎72-1229



【知的障がい者相談員】
梶原 俊治さん
鶴ヶ田431-1 ☎82-2100



【身体障がい者相談員】
林 みち子さん
柳47 ☎85-0406



【身体障がい者相談員】
工藤 一利さん
井無田1147-2 ☎82-2188



【身体障がい者相談員】
高松 東二郎さん
北中島1137-1 ☎75-0250