

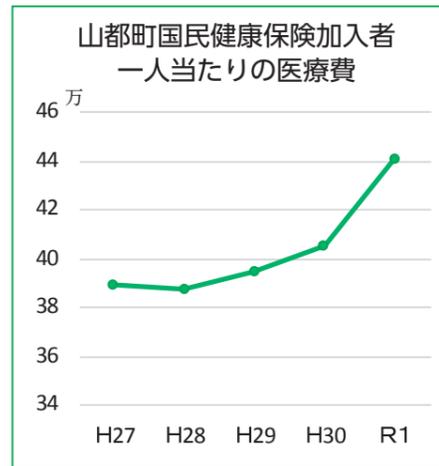
日頃から健康を意識することは大事です。

- 健康を維持するために、適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事をとり自分で体調管理を行いましょう。
- 重症化予防のために病気の早期治療や軽い運動・食生活の見直しなどできることから取り組みましょう。続けていくことが健康寿命の延伸につながります。
- 歯周病・むし歯のトラブルは全身に悪影響を及ぼす恐れがあります。お口の健康にも注意しましょう。

適正受診を心がけましょう

かかりつけ医を持ちましょう。

- 同じ病気で複数の医療機関にかかっていますか？
検査や薬の重複は体への負担や副作用の危険性もあります。
- 最初から大病院にかかっていますか？
大病院では初診の場合、紹介状がないと特別料金の負担が発生する場合があります。
- 緊急以外は平日の時間内に受診しましょう。
休日・夜間の子どもの容態が急変した場合は、
まずは小児救急電話相談# 8000 をご利用ください。



かかりつけ薬局を持ちましょう

- お薬手帳は一人1冊にまとめましょう。
- お薬手帳は、薬の重複や副作用の回避・飲み合わせの確認ができます。また災害時や旅行先での急病のときに役立ちます。
※薬が多すぎて心配なことや飲み残した薬のこと、薬の効用など薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

- 新薬と同等の有効成分、効能・効果が得られ、医療費の節約になります。
※すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。医師や薬剤師にご相談ください。
(山都町国民健康保険加入者の令和2年10月のジェネリック医薬品使用割合83%)

第三者行為による場合

他人の犬にかまれた、飲食店などで食中毒にあたったなど、他人の行為により病気やけがをすることを第三者行為と言います。第三者行為によるケガや病気の治療では、健康保険証を使った治療が受けられない場合があります。

「第三者行為による傷病届」を出すと・・・

- 健康保険証を使って医療を受けることができます。
- 本人が負担した治療費等を国保が一時的に立替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求します。
(※ただし不法行為、示談済み、労災保険対象など保険証が使用できない場合もあります)

セルフメディケーション

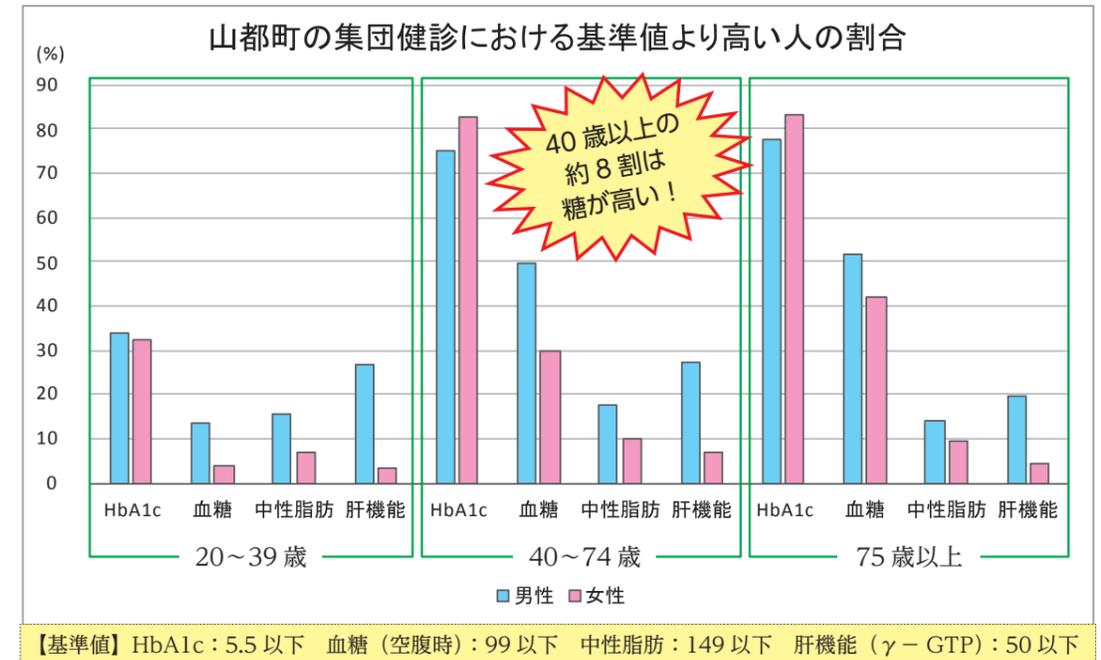
- セルフメディケーションとは自ら体調の維持管理をし、軽微な症状であれば市販薬を上手に利用するなど、病気を重症化させない取り組みです。
- 医療機関で受診するか、または薬局で薬剤師に相談し市販薬を購入するかなどの判断をしましょう。
- セルフメディケーションの対象となるOTC医薬品の購入が世帯で年間12,000円を超えた場合、セルフメディケーション税制で税の控除が受けられる場合があります。
※OTC医薬品は薬局などで処方せんなしで購入できる薬です。税控除対象と記載されている場合があります。

問合せ先 健康ほけん課 ☎ 72-1295
清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

自分の健康を守りましょう！

あなたの血管は大丈夫？

健診は日頃の生活習慣を振り返る、年に一度の機会です。食生活の乱れや運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣の積み重ねで、生活習慣病は発症します。下のグラフは、山都町の集団健診（平成31年度）の結果です。検査項目で、それぞれ基準値より高い人の割合を示しています。



山都町では、糖尿病のおそれがないかを調べる「HbA1c（過去1～2か月間の血糖の状態）」が基準値より高い人が39歳以下で約3割、40歳以上では約8割と多い特徴があります。その原因として、健診の間診から、県や国と比べて就寝前に夕食を摂る方、毎日飲酒をする方、飲酒量が基準量の2～3倍の方の割合が高い現状があり、食べすぎや飲みすぎにより血糖や中性脂肪、肝機能の値が高くなっています。また、どの年代も、女性より男性のほうが基準値より高い検査項目が多いことが分かりました。

高血糖、脂質異常などのリスクが重なることで、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症といった、命に関わる深刻な病気を気づかないうちに引き起こしてしまいます。

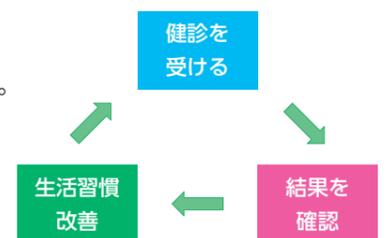
毎年健診を受けていますか？

健診の目的は、発症する前に異常に気づき、生活習慣を改善することで生活習慣病を防ぐことです。健診は、1年に1回定期的に受けてこそ意味があります。毎年継続して受診することで数値の比較ができ、健康状態の変化がいち早く分かるからです。

健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう！

生活習慣病は進行するまで自覚症状がないことが多い病気です。まずは健診を受けて、自分の体の状態を確認することから始めましょう。

3月から令和3年度の健診申込みが始まり、「節目健診」は対象者に個別郵送、「集団健診」は世帯毎に1枚申込書を配布します。ぜひ、お申込みください。



健診の結果で異常を指摘された場合、医療機関への受診や、生活習慣の改善に取り組みましょう！