

平成20(2008)年度から新しい健診・保健指導

平成20(2008)年4月から、40歳から74歳までの国民健康保険(以下「国保」)加入者を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診」と「特定保健指導」が実施されます。市では、関係機関と連携を図りながら、来年度からの実施に向けて準備を進めています。

特定健診とは

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診項目と、日ごろの生活習慣などについての問診結果から、内臓脂肪の蓄積と、高血糖・脂質異常・高血圧の危

特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診の結果、危険度の高い方へ、特定保健指導を行います。

今までの生活習慣病健診とどこが違うのでしょうか

◎これまでは、個別の病気の早期発見・早期治療が目的でしたが、これからはメタボリックシンドロームに着目して、生活習慣を見直していく予防重視型に変わります。

◎被用者保険(健康保険組合など)に加入している方は、健康保険組合などの実施する特定健診を受けることとなります。今まで家族の扶養になっていた、市の生活習慣病健診を受けていた40歳から74歳の方は、それぞれの健康保険組合などが実施する特定健診を受診することになります。

なぜ特定健診・特定保健指導が実施されるのか

理由1 高血糖・脂質異常・高血圧が悪化して、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増え続ける医療費の多く(約3割)をしめていること

理由2 生活習慣病の要因としてメタボリックシンドロームが大きく関与していること

理由3 メタボリックシンドロームは、予防・解消が可能であり、該当者・予備軍を減少させ、医療費の減少につながることをメタボリックシンドロームを

このメタボリックシンドロームがさまざまな生活習慣病を引き起こす要因となっています。

メタボリックシンドロームとは?

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、かつ「血糖」「脂質」「血圧」の3つの数値のうち2つが基準数値以上の状態をいいます。

◎血糖：空腹時血糖110mg/dl以上

◎脂質：中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれか一方、または両方

◎血圧：収縮期血圧130mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg以上

内臓脂肪が蓄積されると悪い物質がたくさん分泌され、その結果、代謝異常となり、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を発病してしまうこととなります。

頑張ってます NPO

我孫子ミュージック アクティビティ協会 「ヘルスリズム」で健康維持

我孫子ミュージックアクティビティ協会(土井紀弘理事長)が、昨年11月に市内で33番目のNPO法人として千葉県から認証されました。同会は、認知症やうつ・閉じこもりなどが蔓延する現代



▲デイサービス柴崎での「ヘルスリズム」

社会に「ヘルスリズム」という複合的グループプログラミングを用いた、健康維持・増進プログラムを行っています。高齢者に対しては、既に「デイサービス柴崎」で実施していますが、今後は、「ヘルスリズム」を若男女、幅広く対象を広げたいことを目的としています。

主な活動は、昨年度からアピスタ(生涯学習センター)で行われていた「あびこ楽校フェスティバル」や「のびのび親子学級」に参加し「ヘルスリズム」を行っています。また、川村学園女子大学付属保育園とは世代間交流事業としてセッションを行っています。「ヘルスリズム」は、だれでも簡単にできる太鼓(世界の民族太鼓)を使うことで、音楽経験に関係なく達成感が得られ、自己表現ができ、リズムと一体になった時「心地良い」気持ちを引き出します。無料で体験もできます。また、今年度から「家庭介護教室」も開催しています。と土井さんは語っています。

重廣 ☎7181-3000 (デイサービス柴崎内)

特定健診 特定保健指導の疑問

Q & A

Q: 75歳以上の健診はどうなるのですか。

A: 75歳以上の方は、平成20(2008)年4月から「後期高齢者医療制度」へ移行し、各都道府県で組織する「広域連合」が医療保険者となり、健診の実施に努めることとなります。ただし、健診の実施については、各市町村に委託される予定です。

Q: 国保以外の保険者の被扶養者ですが、市内で健診は受けられますか。

A: 国保加入者以外の健康保険組合などの被扶養者については、健診の利便性が低下しないよう、市内の医療機関で健診が受けられるよう、国や関係機関が調整を進めています。

Q: 65歳以上の生活機能評価の変更はありますか。

A: 介護保険法に基づく生活機能評価は、初めに生活機能チェックを実施し、その結果、特定高齢者に該当する方のみ、生活機能評価に基づく血液検査などを行います。

Q: がん検診はどうなるのですか。

A: 受診期間が特定健診と同様に6月から翌年の1月となります。その他詳しくは、広報でお知らせします。

あなたの声を学校運営に

学校評議員を募集

教育委員会では、学校評議員の公募委員を募集します。

学校評議員制度は、心豊かでたくましい我孫子の子どもを育成するために、学校運営についての提言や助言をいただくものです。

学校評議員は市内のすべての小・中学校に置かれ、保護者や地域の皆さん、有識者、公募で選ばれた方で構成されています。ぜひ、あなたも応募してみませんか。

対象・定員 各学区に在住の方、各学区2人
任期 平成20(2008)年4月1日から平成

22(2010)年3月31日
開催回数 年4回程度
報酬 会議参加、1回につき3,000円
選考方法 レポート審査
応募方法 「家庭・地域と連携した学校づくりを考える」というテーマで800字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望学校名(第1希望・第2希望)を明記し、2月15日必着で〒270-1166我孫子1684教育委員会学校教育課へ郵送または持参
☎ 教育委員会学校教育課 ☎7185-1268

農業委員会委員の選挙人名簿への

登録を忘れずに



毎年1月1日は、農業委員会委員選挙人名簿登録の基準日です。

該当する方には、12月中旬に登録申請書を交付しますので、必要事項を明記し、平成20(2008)年1月10日必着で〒270-1192市役所農業委員会事務局(住所省略可)へ郵送。

対象 次のすべてに該当する方
①市内に住所を有する方

②昭和63年4月2日以前に生まれた方
③1,000㎡以上の農地を耕作している、またはその同居の親族・配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している方
※登録申請書が送付されなかった方は、農業委員会事務局へご連絡ください。
☎ 農業委員会事務局・内線362