

## 民生・児童委員の交代

\* 敬称略

辞任 伊藤 ミイ（上関）

就任 伊藤 マリ（上関）

\* 担当区域は、大内淵・荒川台・下川口・六本杉・雲母。

任期は平成22年11月30日までです。

# 健康せきかわ21

# いきいきライフ

## 保健師の担当地区を お知らせします

今年度4月から佐々木沙織保健師が新たに加わりました。

保健分野（生活習慣病健診・健康づくり・赤ちゃん健診・子育て支援など）を担当する保健師は、下記の3人で各地区を担当させていただきます。

健康懇談会や家庭訪問など、できるだけ地域へ足を運ぶようがんばりますので、健康に関する相談など、ぜひお気軽に声をかけてください。

### 保健師地区担当一覧表

保健師名	新野由美子	稲垣 暁美	佐々木沙織
担当地区	下関地区	上関地区	霧出地区
	湯沢地区	四ヶ字地区	川北地区
	七ヶ谷地区	女川地区	九ヶ谷地区

平成20年4月1日以降

## 特定健診情報

（6/23～28 健診実施予定）

2月に実施した健診アンケートで、村の健診を希望し、医療保険証が社会保険（関川村国民健康保険以外）の方へ

社会保険被扶養者の受診券は役場からは出ません

平成20年度から実施される特定健診（今までの基本健診）の健診案内・受診券は、各医療保険者から送付されることになっています。

健診当日は、この受診券と保険証を必ず持参してください。

社会保険本人は、村の健診を受診できません  
健診にかかった費用は、各医療保険者が支払うことになっていますので、保険者が村の健診を受ける手続きをしていなければ当日は健診を受けることができません。

それぞれの職場で実施する健診（労働安全衛生法に定められている）を受けてください。

特定健診でご不明な点は各医療保険者か、役場健康福祉課健康介護班へ（64-1472）



関川診療所  
看護師  
鈴木  
美智

4月から関川診療所でお世話になっている、看護師の鈴木美智です。昨年10月に、家族で新潟から引っ越してきました。まだ分からないことばかりですが、どうぞよろしく願います。



健康福祉課  
保健師  
佐々木  
沙織

こんにちは。4月から採用になった保健師の佐々木沙織と申します。関川村には温泉に入り家族で来たことがあります。分からないことばかりです。どうぞよろしく願います。

よろしく  
願います

# 関川村包括支援センター通信 ⑬

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 六四四 一四七三

包括支援センターが設置されて二年が経過しました。今年度、包括支援センターが力を入れて取り組む点について紹介します。

閉じこもりがちな高齢者が交流できる場を地域に増やしていく

地域の高齢者の相談を聞いたり、訪問したりするなかで歳をとることに閉じこもりになり、そのことが要介護状態を招いている状況が分かってきました。

住み慣れた集落単位で「地域の茶の間」が開かれていますが、男性の参加者が少ない、回数を増やすのが難しい、ボランティアやリーダーの確保が困難などの課題があります。社会の変化とともに、近所でお茶のみをするという楽しみが減りつつあるなかで、地域の茶の間を集まる場を増やし、下肢筋力を低下させないための運動などを中心に、介護予防を普及していきます。

老人クラブや関係機関との協働を推進し、地域の見守り体制を強化する

地域には、目に見えない助け合いの関係がたくさんあります。その関係を大切にしながら、地域全体での見守り体制を作っていきたいと思えます。見守り体制を整備することで、支援が必要な方を早期に見出し、対応していく仕組みが形成できます。

この体制は、高齢者の尊厳が保障されると同時に、高齢者をはじめ誰にとっても当たり前の人間として、普通の暮らしを送ることができるノーマライゼーションの確立にもつながります。

ノーマライゼーションとは、障害があっても健康な人と同じ生活を営むことができ、かつ差別されない社会をつくるという基本理念。

# 健康講座 45

## 「メタボリックシンドロームについて」

県立坂町病院 院長 鈴木 薫

いよいよメタボリックシンドロームの健康診断が始まります。新聞やテレビ等で「メタボリックシンドローム」の言葉を良く聞きますが、皆さんはメタボリックシンドロームについてご存知ですか？

今回はメタボリックシンドロームについてお話しします。

Q 太っている人は全てメタボリックシンドローム？

A お腹の廻りが男性85<sup>センチ</sup>、女性90<sup>センチ</sup>以上の人で①血圧が高い(130/85以上)②脂質の異常(中性脂肪150mg以上かHDLコレステロール(善玉コレステロール)が40mg以下)③

血糖値が高い(食事前の血糖が110mg以下)の三つの条件のうち、二つ以上が当てはまる場合をメタボリックシンドロームと呼びます。ですから、お腹廻りが大きいだけではメ

タボリックシンドロームにはなりません。

Q なぜお腹廻りが大事な？

A お腹廻りは内臓に溜まった脂肪(内臓脂肪)の量をあらわすといわれています。内臓脂肪が蓄積された場合、脂肪の中の肥満細胞が体の中の色々な物質の調節を乱し、動脈硬化等を進行させるといわれています。お腹廻りの大きい人(肥満)は高血圧、脂質

や血糖の異常が起こりやすく、将来脳卒中や心臓病になる危険が高くなります。重大な病気の危険例を簡単に見つける方法がお腹廻りを測る事です。

Q メタボリックシンドロームと大騒ぎするのはなぜ？

A メタボリックシンドロームの人は、将来心臓病や脳卒中になる可能性が普通の人より約一・八倍高いといわれています。メタボリックシンドロ

ームを発見し、治すことにより将来重大な病気になる人を減らそうという試みが開始されました。そのため、健康診断の方法も変更されました。

Q メタボリックシンドロームの予防・治療は？

A 肥満が根本原因ですので肥満の改善が最も重要です。食事(糖分や脂肪の取りすぎ)に注意し、散歩等の運動が大事です。食事は状態に合わせて、病院で栄養士が食事指導をしてくれます。運動は一日三十分以上の散歩を目指しましょう。続けて三十分の必要はなく、短い時間の散歩の合計が三十分で十分です。長続きが大事なので、近くに行く時に少し寄り道をするとかから始めてください。運動だけで不十分な場合は、状態に合わせてお薬をもらいましょう。

元氣な老後を過ごす為には、自分自身の努力と自覚が大事です。腹八分目と散歩を早速試してみてください。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。  
六二 三一一