



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

今年の健診の予定は決まっていますか？村では5月から特定健診をはじめ、各種がん検診もスタートしました。「今年はずいぶん忙しい」といって、すっかり忘れていた」という方も、これから間に合う健診があります。詳しくは、広報せきかわ7月1日号お知らせ版でご確認ください。



あなたの『これから』に役立つ健康情報を得るために…  
年1回は各種健診（検診）を受けましょう！！

特定健診は通称「メタボ健診」と言われ、生活習慣病の前兆である、メタボリックシンドロームのリスクを調べる検査が含まれています。健診は単に病気を見つけるだけでなく、今の生活習慣が将来病気になる可能性が高いか低いかをチェックし、生活習慣を見直す機会でもあります。



国は65%の目標受診率を設定していますが、村の国民健康保険では、平成22年度の特健診受診率が37.2%と県平均39.6%より低い状況でした。特定健診受診率が低いと国からペナルティが科せられ、皆さんの保険料に影響

響することが考えられることから、毎年健診を受けて健康になることが保険料や医療費の安定にもつながります。

5月21日から25日の特定健診を受診された方は…

7月17日から「特定健診結果説明会」を村内19会場を実施します。健診結果は、一人ずつ説明しながらお渡しします。忘れないよう会場までお

越してください。日程は広報せきかわ7月1日号お知らせ版などで確認できます。

村の特定健診を受けない40歳以上の国民健康保険加入の方は…

職場や医療機関での検査結果のコピーを役場住民福祉課へ提出してください。村で健診を受けた事にさせていただきます。

## お子さんの定期予防接種について

次の定期予防接種で対象となっている人は、早めに受けましょう。公費負担(自己負担なし)で接種できる期限は、平成25年3月末までです。詳しくは、4月に送付した個別通知をご確認ください。

- 高校3年生：風しん麻しん4期 (MR4期)
- 中学1年生：風しん麻しん3期 (MR3期)
- 保育園年長児：風しん麻しん2期 (MR2期)
- 小学6年生：二種混合

《問い合わせ先》  
住民福祉課健康介護班 保健師  
TEL 64 - 1472

# 元気な高齢者の皆さんへ「プレミアム商品券」を贈呈!

いつまでも健康で暮らしたい、生きがいを持って住み慣れた村で暮らしたい、それは村民みんなの願いです。高齢化率が高く、介護認定者が増えている村ではありますが、健康で過ごしたいと頑張っている方々も大勢います。

村では、そうした元気な皆さんに健康づくりの励みとなるようプレミアム商品券を贈呈することにしました。

基準は、6月末日に満75歳以上の方で、これまでに介護サービスを利用していない方が対象になります。

発送は7月上旬とし、特定記録郵便として郵送させていただきます。

なお、プレミアム商品券は12月末までの有効期間となりますので、年内にご利用いただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】住民福祉課健康介護班 TEL 64 - 1472



## 健康講座

90

いつから保育園・幼稚園にいけますか？

～病気が治るといこと～

病気の隔離する期間について～

県立坂町病院 小児科 石塚利江

子どもの病気の多くは感染症といつて、人から人うつる病気です。

特に熱や咳、鼻水などはほとんどが風邪のウイルスによる感染症です。熱も咳も鼻水も基本的には体からウイルスを追い出すための免疫の反応と思つて下さい。体がウイルスと戦っている間、ウイルスはすごい数に増えていきますので、鼻水、咳、唾液などから、ウイルスが手や口を介して他の子供さんにつつしてしまふことがよくあります。

病気が治るといことは、まずは体が元気になることです。すが、他の子供達にあまりうつさなくなることも「治る」の中に含まれるのです。

免疫力を高めるためには、

保育園などを休んで、安静にすることができるだけ水分や栄養を取ることです。そのためには家庭で見てあげるのが一番です。

感染力の強い病気に関しては、集団のなかでの病気の広がりを最小限にとどめることも、休ませることの目的の一つです。共働きの家庭ではお休みすることは大変ですが、感染を防ぐことは子どもに集団生活をさせる上でのエチケットなのです。伝染する病気でも、感染力が弱かったり感染しても大きな健康被害がないと考えられる場合は、いたずらに出席を停止しないで楽しい園生活ができるように考慮することも大切です。

麻疹・風疹・水痘・おたふく

かぜ・ロタウイルス感染症・百日咳などは予防注射で防ぐことができる病気です。防ぐことのできる病気はできるだけ予防注射でふせいであげましょう。

「登園・登校の目安」  
風邪の熱：解熱後24時間たつてから。

鼻水、咳がひどいとき：せいぜいがしたり、呼吸が苦しうなら休ませて下さい  
マイコプラズマ感染症：熱が下がり咳も少なくなつて、元氣になつてから

感染性胃腸炎：嘔吐や下痢などの症状が治まつて、形のある便になつてから。

水いぼ・アタマジラミ：登園停止の必要はありません。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62 3111