

村のウォーキング
ロードを
活用しよう！



健康せきかわ21 いきいきライフ

国民健康・栄養調査と県民健康・栄養調査の結果を紹介します

国では国民健康・栄養調査を毎年実施していて、県では県民健康・栄養調査を3年に1回実施しています。この調査は、健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養素摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的に実施されているものです。

平成24年度は村内の一部の地域が対象となり、11月に調査を実施しました。国や県全体の結果はまとまっていませんが、結果について少し紹介します。

項目	関川村 (一部地域)	県の直近値 (H23)	国の直近 (H23)	国の目標
1日当たりの食塩摂取量	11.3g	10.8g	10.4g	男性9g未満 女性7.5g未満
1日当たりの野菜摂取量	325g	323g	277g	350g以上
1日当たりの乳類摂取量	79g	88g	96g	130g以上
1日当たりの平均歩数 (15歳以上)	男性5,554歩 女性5,503歩	男性6,721歩 女性6,151歩	男性7,174歩 女性6,176歩 (H22)	男性8,600歩以上 女性7,600歩以上
習慣的に喫煙している人の割合 (成人)	男性36.4% 女性 8.3%	男性35.2% 女性 6.5%	男性32.4% 女性 9.7%	男性39%以下 女性 5%以下

塩分摂取量の平均が11・3gと、国県と比較し高くなっています。野菜の摂取量は概ねいいですが、乳類の摂取量が少ないことがわかりました。全く摂取していない人もいたので1日に牛乳か乳製品をコップ1杯程度摂取してもらいたいですね。

1日当たりの平均歩数は男女ともに5,000歩台と少なかったです。喫煙習慣のある人は県平均より高いです。これからの季節は桜や新緑を眺めながらのウォーキングをおすすめです。健康づくりのために生活習慣を見直してみませんか？

4月から「不妊治療費助成事業」の対象治療範囲を拡大します！

平成24年度から開始した特定不妊治療助成事業は、より多くの皆さんにご利用いただけるよう助成の対象治療範囲を拡大します。これにより夫婦それぞれの治療についても申請できるようになります。医療費助成を申請する場合はさまざまな要件等ありますが、詳しくは住民福祉課健康介護班までお問い合わせいただくか、村のホームページをご覧ください。



【問い合わせ先】

住民福祉課 健康介護班

☎ 64-1472

改正前(～平成25年3月)	改正後(平成25年4月～)
「新潟県不妊に悩む方への特定治療支援事業」(体外受精及び顕微授精の保険適用外医療費の自己負担分)対象のみ助成。	「新潟県不妊に悩む方への特定治療支援事業」対象の保険適用外医療費の自己負担分と、人工授精などの一般不妊治療の不妊治療検査及び診療にかかる保険診療費の一部負担金も助成対象になります。

関川村包括支援センター通信 ④2

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

(全体像)

ここが通い合う福祉と健康が保たれる地域の実現

(個人像)

家庭や地域で生きがいを持ち自分らしく生きる

この理念は、第5期介護保険事業計画、高齢者保健福祉計画（平成24年から26年）のもので、地域包括支援センターはこの理念が実現できる村を目指して業務にあたっています。

包括支援センターは、保健師3名（臨時含む）、主任介護支援専門員1名の4名体制で、高齢者の介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援を行っています。

お気軽にご利用ください。

①総合相談・支援

高齢者やその家族が抱える悩みや心配事などに対応します。

②介護予防

いつまでも自立した生活を送れるよう、要介護にならないための介護予防教室

や健康教室を開催しています。（一部委託）

③権利擁護

高齢者の権利や尊厳が守られるように成年後見制度の紹介や高齢者虐待の防止を行います。

④暮らしやすい地域づくり

状態が変化した場合でも、医療機関や民生委員、ケアマネージャー等の関係機関と連携し、暮らし続けることのできる地域づくりを行います。

「お知らせ」

地域包括支援センターは、4月1日から役場1階住民福祉課協へ移動します。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願います。

健康講座

99

坂町病院と在宅医療

新潟県立坂町病院 内科 近 幸吉

全国平均をはるかに上回るスピードで高齢化が進む当地域において、今後ますます在宅医療の重要性が高まってくることは論を待ちません。

当院では、平成8年4月から訪問診療を開始し、年々件数も増加しています。平成24年度は、訪問診療の担当医師も増員し、月平均20〜30件を数えるまでになりました。

診療所、病院から出向く医療には3つの形態があります。

(1) 電話等で診療所に連絡が入り自宅まで出向き診療する往診 (2) 交通機関の不十分な山間地に集落が点在し、高齢者世帯が多い地域で診察や投薬を行う巡回診療 (3) 寝たきり等の理由で通院が困難な方に対し、定期的に約束した時間帯に自宅を訪問し診察をする訪問診療です。

最近、国は(3)の訪問診

療を政策的にも強く推進しています。しかし、これは単に高騰する医療費を抑制するた

めだけではありません。平成19年度に内閣府が行った『高齢者の健康に関する意識調査』によると、約4割の方が自宅での療養を希望していて、終末期の療養場所では、6割〜7割の方が自宅を希望しています。しかしながら現実には、在宅で看取られる方の割合は昭和26年の82・5%から平成21年には12・4%にまで低下してきています。

今後、在宅療養を推進して行くためには家族支援の拡充はもちろんですが、在宅医療・介護供給量の拡充、在宅療養者の後方ベッドの確保・整備、24時間在宅医療体制の構築が必須といえます。

坂町病院は、平成24年12月に新潟県で第5番目の在宅支

援病院として認定されました。現在、関川、中条愛広苑訪問看護ステーションと緊密に連絡をとりつつ24時間体制での訪問診療を開始しています。病院からの訪問診療は重症症例への対応も可能であり、また急変時の入院も訪問診療医が主治医として継続して自らの病院で入院診療でき在宅からのスムーズな移行が可能です。

これまで、当院から訪問診療を継続し最期在宅で迎えられた方々を思い出してみますと、どの方も親しい家族・親戚、近所のお茶の飲み友達に囲まれてとても安らかな顔であったような気がします。人生の最後を、希望通りに慣れ親しんだ自宅で安心して過ごされることは、いい人生であった“というための最も重要な要因である気さえます。今後、坂町病院としては、在宅医療もさらに拡充し地域の皆様のニーズに添えて行きたいと考えています。ご利用をお待ちしております。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111