

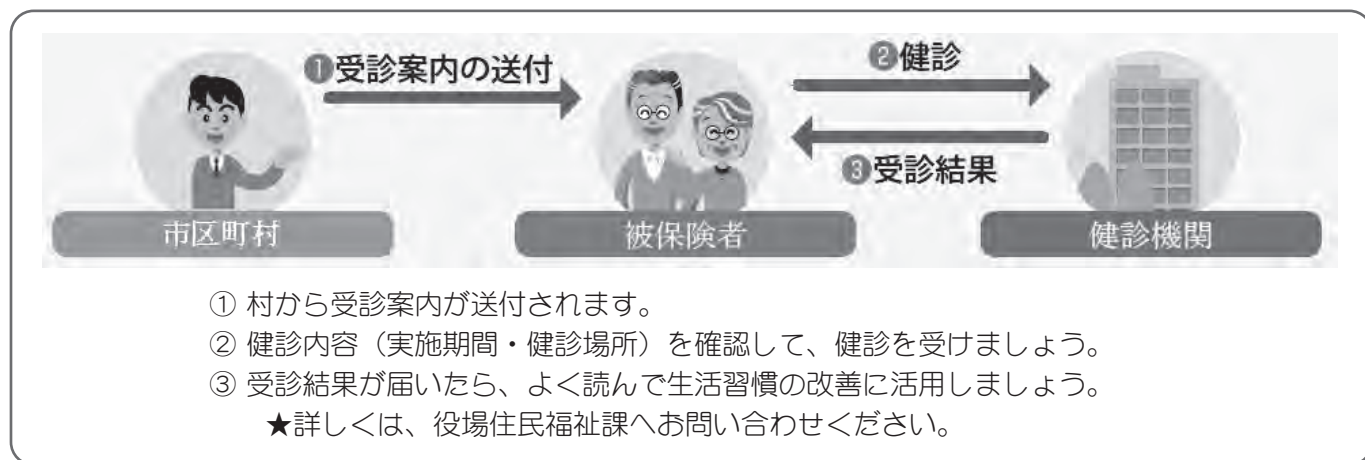
「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.4 健康診査の受診について

健康診査は、生活習慣病の早期発見と健康の保持増進を目的として毎年実施しています。生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症などは、最初は症状がなくても心臓病、脳卒中などの重大な病気につながります。

後期高齢者医療制度の被保険者の方は、村が行う健康診査を**無料**で受診することができます。

基本的な健康診査の流れ



健康診査を有効に受けるポイント

- 1年に1回健康診査を受ける
病気の早期発見のため、定期的に健康診査を受けましょう。
- 再検査・治療が必要な場合は、必ず医療機関で受診する
病気が悪化する前に治療を受けましょう。
- 村で行っている健康相談を活用する

健康診査項目

- 問診
- 身体測定（身長・体重）
- 血圧測定
- 腎機能検査・尿検査
- 貧血検査
- 脂質検査
- 血糖検査
- 肝機能検査
- 眼底検査
- 心電図検査



「自分は大丈夫!」と思っていないですか?

健康診査は自分のからだの状態を知る絶好のチャンスです!

ぜひ受診しましょう!!

関川村包括支援センター通信 ⑦②

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎(64)1473

第7期介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画スタート

第7期計画の重点施策

(主なもの)

この計画は、村の高齢者福祉・介護に関する政策全般にわたるもので3年毎に策定されています。村の総合計画や健康づくり計画等と調和を図りながら策定・推進していくものです。

計画は、平成29年1月に行った「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」「在宅介護実態調査」をもとに、高齢者の地域生活の課題や介護保険サービスの利用意向等を反映させた内容となっております。

村では、高齢化が延伸し、介護費用の増大や介護保険料の上昇、認知症の高齢者や一人暮らし、高齢世帯の増加、介護人材の確保などが課題となっております。そのため、第6期で目標とした「地域包括ケアシステム」を更に深化させ、できる限り住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができる社会の実現を目指していきます。

○自立支援・重度化防止に向けた取り組み推進

・介護予防事業の充実

・要介護者の重度化防止

○在宅医療・介護連携の推進

・医療、介護ニーズへの対応や関係者間の連携

○認知症施策の推進

・認知症にやさしい地域づくり

・認知症地域支援推進員、初期集中支援チームの体制整備

○生活支援サービスの充実

・強化

・高齢者の社会参加と生活支援サービスを一体的に推進

○地域包括支援センターの機能強化

・運営体制の充実、職員の資質向上

○介護給付適正化の強化

・持続可能な介護保険体制の強化

健康講座

156

油脂（あぶら）のお話

新潟県立坂町病院栄養課長 横山麻子

スーパーの「油」売り場に行くと、様々な種類の「油」があります。一般的なサラダ油、オリーブ油、ごま油など、

いろんなメーカーから様々な油が販売されています。また、コレステロールや血圧を下げるという油も各メーカーから数種類出ています。「一体どれがいいのだろうか」と悩んでしまうくらいです。さらに最近健康志向からか、しそ油、えごま油、アマニ油、MCTオイル、ココナッツオイルなどを見かけるようになりました。そこで、何が違うのか簡単にまとめてみたいと思います。

脂やコレステロールを減らすように働きます。

でも、ココナッツオイルは飽和脂肪酸に分類されますが、中鎖脂肪酸が多く、吸収が早く肝臓ですばやく分解され、蓄積されにくい特徴があります。それで、モデルさんたちが食べていると話題になりました。

大きく分類すると常温で固体と液体に分けられます。個体は、飽和脂肪酸が多く、中性脂肪やコレステロールを増やす傾向に働きます。液体は、不飽和脂肪酸が多く、中性脂

肪やコレステロールを減らすように働きます。

でも、ココナッツオイルは飽和脂肪酸に分類されますが、中鎖脂肪酸が多く、吸収が早く肝臓ですばやく分解され、蓄積されにくい特徴があります。それで、モデルさんたちが食べていると話題になりました。

しそ油や、えごま油、アマニ油はα-リノレン酸を多く含み、中性脂肪の低下、抗血栓作用などがあります。ただし、熱に弱いので、加熱調理はできません。魚油は青魚に多く含まれ、中性脂肪の低下、抗血栓作用、認知症予防などがあります。

分類	多く含む食品	働き
飽和脂肪酸	ラード、バター、肉、乳製品*ココナッツオイル	血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす。
不飽和脂肪酸	オリーブ油（植物性）	オレイン酸を多く含み、LDLコレステロールを低下させる。熱に強い。
	紅花油、ごま油、大豆油（植物性）	リノール酸を多く含み、LDLコレステロールを低下させる。
	しそ油、えごま油、アマニ油（植物性）	α-リノレン酸を多く含み、体内に入り一部EPAやDHAに変わる。中性脂肪の低下、抗血栓作用などがある。熱に酸化されやすい。
	魚油	EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含み、中性脂肪の低下、抗血栓作用、認知症予防などがある。

レステロール」と書かれていても「カロリー0」ではありません。ちなみに、植物性の油はみんなコレステロール0です。

どんなに良い働きがあっても取りすぎると太ります。適量を守り、健康に生活したいものです。