



## 総合健(検)診のお知らせ

平成 28 年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に 1 度は必ず受診しましょう。

とき	ところ
1月22日(日)、23日(月)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前 8 時 30 分から 10 時 30 分まで
- **申込方法** 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。申込書には必要事項を記入し、1 月 10 日 (火) までに返送してください
- **健(検)診内容** 各種がん検診 (胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス・結核検診)、特定健診、基本健診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

## 母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

- **とき** 毎週水曜日の午前 10 時から 11 時 30 分まで。①必ず妊婦本人がお越しください②日時の都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書 (ある人のみ)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの (運転免許証等)

## 乳幼児健診・相談

1 月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知 (案内) 書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期 日	対象児
4 か月健診	1月12日(木)	平成 28 年 8 月 16 日から 平成 28 年 9 月 14 日生まれ
7 か月健診	1月26日(木)	平成 28 年 5 月 27 日から 平成 28 年 6 月 30 日生まれ
12 か月健診		平成 28 年 1 月 1 日から 平成 28 年 1 月 31 日生まれ
1 歳半健診	1月 5日(木)	平成 27 年 6 月 2 日から 平成 27 年 7 月 5 日生まれ
3 歳健診		平成 25 年 12 月 2 日から 平成 26 年 1 月 5 日生まれ
乳幼児相談	1月10日(火)	平成 28 年 10 月 15 日から 平成 28 年 11 月 11 日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

- **問い合わせ** 総合福祉センターまで

## 特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう！

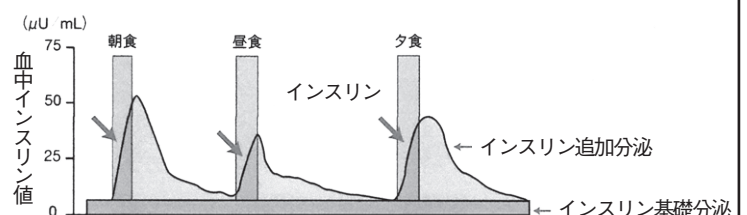
▼鞍手町の健診結果から HbA1c の高い人が 679 人 (63.4%) と多いことがわかりました。

鞍手町で平成 27 年度に特定健診を受診した人は対象者全体の 35.0%、1,091 人です。

順位	所見ありとなる基準値	人数	所見率
1 位	HbA1c ※糖の状態を見ます (NGSP5.6% 以上)	679 人	63.4%
2 位	LDL コレステロール (120mg/dl 以上)	595 人	54.5%
3 位	収縮期血圧 (130mmHg 以上)	539 人	49.4%
4 位	腹囲 ※内臓脂肪を見ます (男性 85cm、女性 90cm 以上)	361 人	33.1%
5 位	空腹時血糖 (100mg/dl 以上)	291 人	28.8%

特定健診の結果を見ると、糖、LDL コレステロール、血圧の高い人が多くなっています。自覚症状がなくてもこれらの数値の高い状態が続くと、全身の血管を痛めます。

私たちが口にした食物は胃や腸で分解され、ブドウ糖という形で血液によってからだ中の細胞に運ばれ、エネルギーとして使われます。細胞がブドウ糖を取り込み、エネルギーとするにはすい臓で作られるインスリンというホルモンの助けが必要です。早食いや過食は、インスリンを一気にたくさん出さなくてはなりません。インスリンの出方にあった食べ方を考えることがポイントです。



- **インスリンを無駄遣いしない食べ方**

- ① 食事はゆっくりとる
- ② 野菜をたくさんとる。野菜を先に食べると糖の吸収を遅らせてくれます
- ③ 食べ過ぎや夜遅くの食事にならないよう気を付ける



# 年収百三十万円未満の 国民健康保険の加入者は…… 社会保険の被扶養者になれる場合があります

被扶養者になるためには、主に被保険者（下の図の本人）の収入で生活していることが必要です。その基準としては、被扶養者となる人の年間収入が百三十万円（60歳以上や障害者は百八十万円）未満で、被保険者の収入の二分の一未満でなければなりません。

●被保険者と同居でも別居でもよい人  
①配偶者②子、孫③弟、妹④父母など直系の尊属

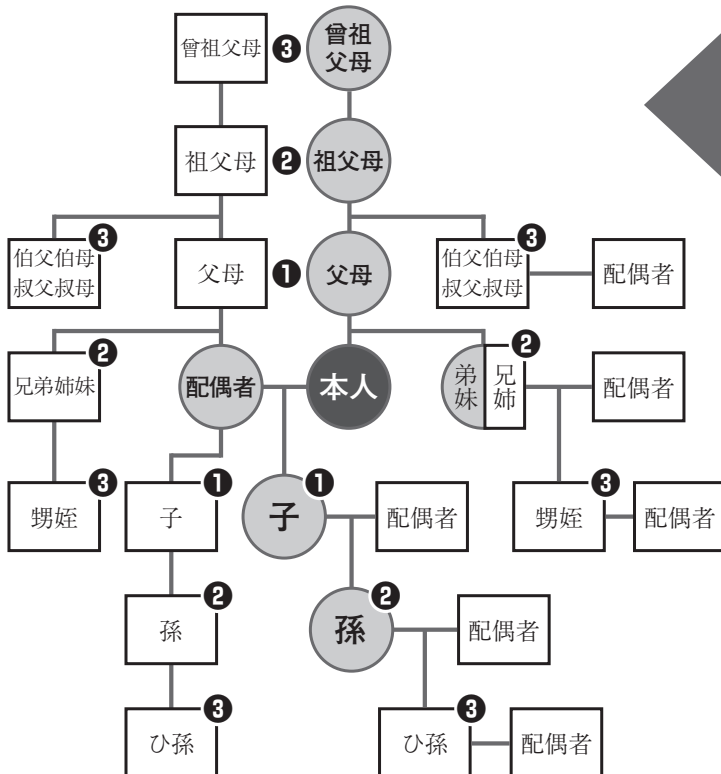
●被保険者と同居が条件の人  
①前記以外の三親等内の親族②被保険者の内縁の配偶者の父母や子③内縁の配偶者が死亡した後の父母や子

家族の社会保険に被扶養者として加入しても、その保険料が上がることはありません。該当すると思われる場合は、家族の職場の健康保険担当者にご相談ください

●社会保険の被扶養者になったとき  
14日以内に役場保険健康課国保年金係で国民健康保険の資格喪失手続きをしてください。手続きの際には印かん、社会保険の保険証、国民健康保険証が必要ですよ

白抜き数字は、親等数です。○の人は、主に下図の本人の収入で生活していることが必要です。□の人は、主に下図の本人の収入で生活し、かつ下図の本人と同居していることが必要です。

## 被扶養者の範囲 (三親等内の親族図)



被扶養者として社会保険に加入できるのは、左の図の三親等内の親族であることが第一の条件となります。

