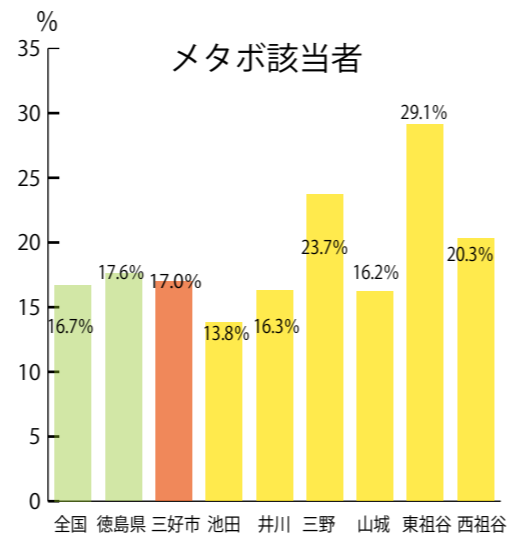


# メタボとは？



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のことで、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質が異常をきたしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」を指します。



**必須**  
内臓脂肪の蓄積  
男性：腹囲 85 cm以上  
女性：腹囲 90 cm以上

- 血圧
  - 血中脂質
  - 血糖
- 2項目以上当てはまると ⇒メタボリックシンドローム該当者  
1項目当てはまると ⇒メタボリックシンドローム予備軍

- 【内容】**
- 健康チェック
  - 血圧測定、尿検査、血糖、ストレスチェックなど
  - 健康講話
  - 保健師による健康の話（健診結果、高血圧、糖尿病など）
  - 管理栄養士による食事の話



各地域での寄り合いに、健康の話や健康チェックを取り入れてみませんか？  
皆さんが希望される内容に合わせて、保健師や管理栄養士などのスタッフが地域へ出ていき、健康の話や健康チェックなどさせていただきます。

## 保健師や管理栄養士が地域におじゃまします

受診することはできません。  
**注意**▶三好市国民健康保険以外（組合管掌健康保険、共済組合など）にご加入の方は、医療保険者が発行した「特定健康診査受診券」が必要となります。各医療保険によって、受診券の交付時期、自己負担額など異なっておりますので、ご加入の医療保険者または職場の担当者へお問い合わせください。

## 後期高齢者医療制度の健康診査について

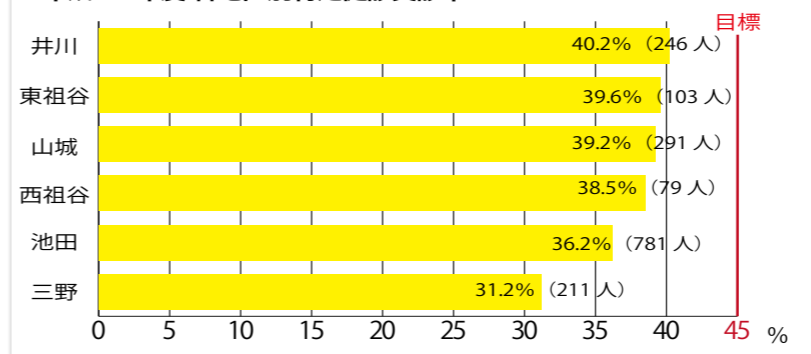
後期高齢者医療制度に加入されている方を対象に、糖尿病など生活習慣病の早期発見や重症化の予防のため、健康診査を実施します。  
健康診査の対象となる方には「健康診査受診券」をお送りしますので、ぜひ受診しましょう。受診費用は無料です。

【お申し込み・お問い合わせ先】  
三好市保健センター  
〒72-6767  
各支所 保健師

- 健康診査受診券送付時期
  - 入院・施設などに入所をされていないうちは生活習慣病と診断されていない方
  - 平成29年8月（予定）
  - 前記以外の方で、平成29年4月以降に血液検査や尿検査をされていない方
- 平成29年8月以降準備ができ次第、三好市役所保険医務

- 健康診査項目  
身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査
- 受診期間  
受診券を受け取られたときから平成29年12月末日まで
- お問い合わせ先  
徳島県後期高齢者医療広域連合  
088-677-3666

平成27年度 各地区別特定健診受診率（受診対象者4662人中1711人が受診）



**特定健診受診率について**  
平成27年度の三好市特定健診対象者（40歳から74歳の三好市国民健康保険被保険者）は4662人で、うち1711人が健診を受診しました。受診率は36.7%で、平成26年度の35.6%から上昇しました。県内24市町村のうち13位と、平成26年度と順位に変動はありませんでしたが、受診率アップのために、ひとりでも多くの方の受診が重要です。（市町村国保法定報告値より）  
市では、第2期特定健康診査等実施計画で特定健診の受診率の目標を45%としています。

**特定健診の結果より**  
三好市では、全国や県と比較して、血圧が高い方の割合は多くなっています。血糖や脂質の高い方の割合は、少なくなっています。  
健診受診者のうち基準値を上回っている人の割合は、糖尿病をみる指標であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は62.6%、また悪玉（LDL）コレステロールの高い方は51.5%と半数以上の割合で、基準値を上回っていました。  
また、メタボリックシンドロームの該当者の割合は、前年度と比較し増加しており、

**受診方法**  
①総合健診（集団健診）で受診する方法  
今月号の折込チラシ「総合健診日程表」をご覧ください。保健センターまたは各支所へ電話にてお申し込みいただくか、5月中旬頃に届く個別通知（総合健診のご案内）にある申込書にご記入の上、申

- ②特定健診受診券（6月末に送付予定）
- ③自己負担額（千円）
- ※健診当日にいずれか一つでもお忘れになると、特定健診を受診できない場合がございます。
- ※特定健診を受診される時点で、三好市国民健康保険の資格を喪失されている場合は、三好市が発行した特定健診受診券で

# 健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課  
電話 72-7613

# 未然の予防が大切です 特定健診を受けましょう

「特定健診」は、脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患、心筋梗塞、狭心症などの心臓疾患、人工透析などの原因になる腎臓病などを早期に予防するための重要な健診です。  
また、今月より始まった「三好市健幸ポイント事業」の必須項目の一つとなっています。特定健診を受けて、健康寿命の延伸を図りましょう。



し込み期間内に保健センターまたは各支所へご提出ください。がん検診と一緒に受診できます。  
**②病院で受診する方法**  
病院で受診される方は、「特定健診受診券」（6月末送付予定）に同封されている「平成29年度特定健康診査実施機関一覧表」から病院を選び、電話にて病院へご予約の上、受診してください。

## 対象者

40歳から74歳の方  
（昭和17年10月1日から昭和53年3月31日生まれの方）

## 受診期間

7月1日～12月31日

## 受診時に必要なもの

- ①国民健康保険証
- ②特定健診受診券（6月末に送付予定）
- ③自己負担額（千円）



# いきいき 百歳体操

地域で健康づくりをはじめてみませんか



「年をとるに従って、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていますか？  
何歳になっても体力をつけることができます。  
「いきいき百歳体操」で体力をつけ、元気でいきいきとした生活を送りましょう。

### 【いきいき百歳体操とは】

高知県で開発された、高齢者が元気になるためのプログラムです。  
①映像を見ながらゆっくり行います。  
②体操時間は30分～45分です。  
③椅子を使って行うので安全です。

④筋力がついてきたら、おもりを使います。  
⑤おもりは自分で調節可能で、無理せずに実施できます。  
⑥準備運動、筋力づくり運動、整理運動で構成されています。

体操は、週1回程度です。1か月程度続けると筋力がついてきて、動くことが楽になり、転倒しにくい体になります。

【対象者】  
①65歳以上の方を中心とした5人以上の団体  
②いきいき百歳体操の実施地域の集まりやすい場所に集



②事業（体操）を週に1回以上開催し、3か月以上継続して実施すること  
③会場、椅子、テレビ、DVDプレーヤーなどの物品を準備できること

【体操実施の流れ】  
「いきいき百歳体操をやってみよう」と思われる団体の方々は、以下のような流れで実施していきます。  
①登録申請書・参加者名簿の記入、提出  
各団体での実施にあたり、最初の1か月（4回程度）は保健師や理学療法士などが実施方法についてアドバイスを伺いますので、開催場所や実施日時を教えてください。

②いきいき百歳体操の実施地域の集まりやすい場所に集

はじめよう  
続けよう  
健幸生活



「最近足腰が弱ってきた感じがする」「ご飯やお茶がむせる」「体力がなくなってきた」などはありませんか？  
三好市では、いつまでも元気で明るく生活ができるように、生活機能の低下が見受けられる方を対象に、筋力アップや口腔機能の向上や栄養状態改善のために、専門家による介護予防・生活支援サービスを行っています。

## 通所型サービスを実施します

専門家による支援で運動機能の向上をサポート  
介護予防・生活支援サービス事業

①三好市に住所を有する65歳以上の方

②申し込み後にスタッフが実施する「基本チェックリスト」で生活機能の低下がみられた方  
※平成29年度より、要介護認定で「非該当」「要支援1・2」と判定された方も利用できるようになりました。

### 【通所型サービス実施期間】

約3か月の期間に週1回、2時間程度の「運動機能向上プログラム」を以下の施設で行います。第1期は、7月下旬から9月まで計10回を予定しています。

### 【場所】

■三好市保健センター  
7月25日開始  
9時30分～11時30分

なることや質問のある方は、次までご連絡をお願いします。

### 【お問い合わせ先】

三好市役所長寿・障害福祉課  
みよし地域包括支援センター  
電話 72・5877

■いきいきサロン山城（旧 西宇小学校）  
7月21日開始  
9時30分～11時30分

■東祖谷郷土文化伝承施設  
7月21日開始  
13時30分～15時30分

### 【費用】

無料

### 【その他】

□ご希望の方はタクシーでの送迎もあります。  
□他に、訪問型サービスもありますので、ご相談ください。

### 【申込期間】

5月末日

### 【お問い合わせ先】

三好市役所長寿・障害福祉課  
みよし地域包括支援センター  
電話 72・5877

## 身体障害者相談員・知的障害者相談員をご紹介します

三好市では、身体障害および知的障害のある方が安心して地域生活を送れるように、次の方々に地域での相談支援業務をお願いしています。困ったこと、聞きたいことなど、ご相談ください。

### 【三好市身体障害者相談員】

地域	相談員氏名	電話番号
三野町	川口 正尚	77-2796
三野町	武田 修一	77-3854
三野町	小笠原 宏	77-4131 (FAXのみ)
井川町	石井 英二	090-9558-8479
池田町	太田 包子	74-0668
池田町	北原 忠弘	72-6078
池田町	岸本 和宏	72-4941
池田町	向井 君代	74-1541
山城町	橋口 賀代子	86-1889
山城町	藤井 修身	86-1288
西祖谷山村	森下 琴美	87-2134
東祖谷	宮西 智	88-2325

### 【三好市知的障害者相談員】

地域	相談員氏名	電話番号
三野町	藤原 早月	77-2587
井川町	小松 桂枝	78-3688
池田町	山口 治子	72-0533
山城町	大久保 清一	86-2718
西祖谷山村	古井 秀子	87-2451
東祖谷	中谷 正雄	88-5375

お問い合わせ先  
三好市役所長寿・障害福祉課  
電話 72-7610



## 私たちの大切な地域医療を守るために

【各診療所からのお知らせ】

診療時間、担当医につきましては、下記のとおりとなっておりますので、ご確認の上、受診ください。なお、診療時間に変更になる場合がありますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

診療所	受付時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
東祖谷診療所 ☎ 88-2300	9時30分～11時30分	休診	木下所長	県立中央病院 山本医師	休診	県立三好病院 近藤医師または 廣島医師
	13時～16時					
西祖谷山村診療所 ☎ 87-2360	8時30分～11時30分 ※火・水は9時～	木下所長	川島病院 医師 隔週交替	第5週のみ 県立三好病院 近藤医師 隔週交替	川島病院 医師 隔週交替	第5週のみ 木下所長
	13時～17時					
大歩危診療所 ☎ 84-1021	8時30分～12時	林所長	林所長	林所長	林所長	林所長
	13時～17時					