

特定保健指導はチャンス!

特定健診の結果で、特定保健指導の対象になった場合は、健康増進係の保健師などから連絡をいたします。連絡が来たら、生活習慣を切り替え、健康的な生活が手に入るチャンスと捉えましょう。

【特定保健指導のメリット】

①健診結果の内容が理解できる

健診結果の内容は数値データの羅列にしかすぎませんが、実はその中に、自分の健康についての重要な情報が含まれていることと、データの意味が理解できるようになります。

②無料で専門職に生活習慣の改善のサポートをもらえる

今のままの生活習慣ではよくないと分かっている、実際にどのように改善したらいいのかわからないこともあるでしょう。専門職の力を借りて、適切な改善方法を知ることができます。しかもサポートは無料で受けられます。

③生活習慣を改善するきっかけが得られる

食生活や運動などの生活習慣は、自分一人の力ではなかなか改善することが難しい場合があります。実践しなくてはいけないと思いつつも、第一歩が踏み出せず先送りになってしまうことは誰にでもあります。特定保健指導によって、生活習慣を改善するきっかけが得られます。

④メタボリックシンドロームや肥満の改善ができる

生活習慣の改善によって、体重や腹囲が減少するなど、メタボリックシンドロームや肥満の改善にもつながります。

⑤生活習慣病の予防・改善ができる

糖尿病などの生活習慣病にかかると、合併症を引き起こすこともありますし、家計からの医療費の支出が増えます。また、継続的に通院や入院をすることになり、日常生活や仕事にも影響を及ぼします。特定保健指導によって、生活習慣病の予防・改善ができるので、医療費を抑制し、精神的ストレスを減らせます。

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

一部免除を受けたときは残りの保険料の納付を忘れずに

国民年金の保険料には、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合には、申請して承認されると納付が免除される制度があります。このうち、4分の3免除、半額免除、4分の1免除は、納付すべき保険料の一部が免除されることから一部免除といえます。この一部免除を受けた保険料の残りの保険料、つまり免除を受けていない保険料は、必ず納めなければなりません。免除が承認されても、納付されないと保険料未納期間となってしまうので、ご注意ください。

国民年金保険料の臨時特例免除申請ができます!

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げが減少した場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込み額を用いた手続きにより、保険料の免除申請が可能です。免除の判定には、所得の基準や世帯主および配偶者も審査対象となりますので、詳しくはお問い合わせください。

年金トピックス

問い合わせ先 市民生活課市民係 ☎72-1117 (内線225・226) / 都城年金事務所 ☎0986-23-2571



えとうとしはる
江藤 敏治 串間市民病院 事業管理者・病院長

宮崎大学医学部臨床教授
医学博士・内科医・公認心理師・労働衛生コンサルタント
【略歴ならびに活動内容】

1962年串間市生まれ。1989年宮崎医科大学卒業。1994年から3年間ハーバード大学医学部で研究。1999年串間市民病院内科部長、2002年宮崎大学准教授、2013年宮崎県立看護大学・大学院教授、2020年4月から現職

ジョーシキョク

皆さまこんにちは。串間市民病院院長の江藤敏治です。いつも大変お世話になっております。先月、在京串間会に出席するために東京に行きました。移動に際してはマスクをしつかり着用し、食事は黙食、話すときはマスクというスタイルでした。新型コロナウイルス感染症予防のポイントは食事のときです。重症化予防にはワクチン接種です。どうぞよろしく願っています。在京串間会では病院の現状や応援のための寄付金などについてご紹介しました。この会に参加して改めて、串間を離れて思う串間市出身の方々への思いの強さを感じました。そして串間市民病院の必要性と重要性を再認識しました。24時間の救命救急、在宅医療体制の継続が市民の安心安全につながると思えるところです。今までもいろいろな思いを串間市民病院に持たれておられると思いますが、この2年間で完全に病院体制が変わっております。皆さまに信頼される病院に生まれ変わっております。何でもぜひご相談ください。

1万人を超え、交通事故で死亡する人より多い数です。

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことで、室温の変化によって血圧が急激に変化し、脈拍が早くなったりします。心臓に思った以上の負担がかかり、高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞、致死性の不整脈などにつながり、命取りになりかねないとても危険なことなのです。暖房で暖かいリビングと寒さを感じるトイレ・洗面・浴室との温度差が10度あるとヒートショックが起こりやすいといわれています。

①脱衣所、トイレにセンサー付き
温風暖房を置く
比較的簡単に設置できます。

②浴槽のお湯はシャワーで溜める
浴室全体を温めてくれるので寒さを感じにくくなります。

③浴槽のお湯は41度以下にする
熱すぎると死亡事故が増えます。

④飲酒後の入浴は避ける
です。また急激な温度差を防ぐために、廊下に出るときは一枚羽織る、靴下を厚手にしたり、2枚履く、洗面や炊事でお湯を使う。外出するときは、しっかりと暖かい服装で肌の露出を防ぎ、冷たく乾燥した外気から身を守りましょう。具体的にはハイネックの服、マフラーなどで手首、足首、首から熱が逃げないようにします。簡単にできることから始めてみてください。