

お知らせ

INFORMATION

城里町役場(代表)

☎029-288-3111

お知らせ

犬の登録と狂犬病予防注射は忘れずに行ってください！

室内飼育・室外飼育の別なく、生後3か月以上の犬を飼っている方には犬の「登録」と「狂犬病予防注射」が義務付けられています。

登録 犬の生涯に1回。

犬が死亡したり所在地・所有者に変更が生じた場合にも届け出を行ってください。

狂犬病予防注射 年1回。5月

に実施予定(日程等は後日広報等でお知らせします)

※登録時に交付される「鑑札」と予防注射の際に交付される「注射済票」は犬の首輪等に付けてください。

問合せ 町民課(内線113)

☎029・288・3111

3月は「茨城県自殺防止月間」です

県では、3月を自殺防止月間として街頭キャンペーンやシンポジウムを開催します。

●茨城県自殺対策シンポジウム

期日 3月20日(土)

午後1時～4時30分

場所 茨城県総合福祉会館

(水戸市千波町1918)

申込方法 事前に左記まで電話でお申し込みください。

申込先・問合せ 県障害福祉課

☎029・301・3368

募集

平成22年度内閣府青年国際交流事業の参加者を募集します

内閣府では青年国際交流事業を実施しています。参加を希望される方は左記のとおりお申し込みください。

募集事業

- ①国際青年育成交流(派遣)
- ②日中・日韓青年親善交流
- ③「世界青年の船」事業
- ④「東南アジア青年の船」事業
- ⑤青年社会活動リーダー育成

町教育委員会非常勤特別職員(公民館館長)を募集します

雇用期間

平成22年4月1日～25年3月31日

職種 公民館館長

勤務場所 岩船地区公民館

募集人数 1人

業務内容 施設管理、各種講座の計画業務等(パソコン入力作業を含む)

勤務時間等 週3日間(水・金・日曜日)

午前8時30分～午後5時30分

報酬 月額100,000円

応募期間 3月8日(月)～15日(月)

午前9時～午後5時

応募方法 市販の履歴書に記入・写真貼付のうえ、下記申込先に郵送または直接持参。(当日消印有効)

選考 口述試験

申込先・問合せ 教育委員会事務局
(〒311-4304 城里町下青山1-1)

☎029-288-7010

プログラム
参加資格 ①～④/日本国籍を有し、18歳～30歳の方 ⑤/日本国籍を有し、23歳～40歳の方(年齢は平成22年4月1日現在)

応募方法 県女性青少年課で配布する申込書に必要事項を記入し、作文と健康診断書を添付して左記申込先に郵送または直接持参してください。

※応募用紙は県ホームページからもダウンロードできます。

☎ <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/bugai/josei/>

応募締切 3月17日(水)

応募先・問合せ 県女性青少年課(〒310-8555 水戸市笠原町978-6)

☎029・301・2183

あてかけてください！

●第22回東海さくらまつり

期間 4月1日～18日

※4月10日(土)・11日(日)は各種イベントが行われます。

場所 阿漕ヶ浦公園

(JR東海駅からバスで20分。国道245号沿い)

ライトアップの時間

日没～午後9時

問合せ 東海村観光協会

☎029・282・1711

●八重桜まつり(那珂市)

期間 4月17日(土)～30日(金)

午前9時～午後5時

夜桜ライトアップ

4月17日(土)、18日(日)、29日(木) 午後9時まで

場所 静峰ふるさと公園

問合せ 那珂市商工観光課

☎029・298・1111

●酒沼自然公園キャンプ場(茨城町)

酒沼のほとりの自然を丸ごとアウトドア施設にした公園です。たぐいまる予約受付中。ぜひご利用ください。

利用期間 4月25日～10月31日

問合せ 酒沼自然公園管理事務所

☎029・293・7441

***** 教育相談窓口のご案内 *****

開設日時 毎週月曜日 午後1時～5時
直接相談 常北公民館 (事前連絡不要)
電話相談 ☎029-288-2409
メール相談 ✉soudan@town.shirosato.lg.jp
問合せ 教育委員会 ☎029-288-3135

Dr.
健康コラム

国保七会診療所

上井 雅哉

健診で血中脂質検査の

異常を指摘されたら

〈後編〉

今回は脂質異常症の治療についてお話しします。健診結果でLDLコレステロール高値、中性脂肪高値と示されてもすぐに治療を飲まなければならぬわけではありません。動脈硬化性疾患の危険度がどの程度かにより経過・予後は異なるため、リスクの度合いによりグループ分けをし、それぞれの管理目標値に向けた治療を進めていくのが妥当と考えられます。

ステップ1 これまでに冠動脈疾患(狭心症・心筋梗塞)にかかったことがあるか否かによるグループ分け。経験したことがなければ、病気の無い状態を維持するための予防(一次予防)を行います。

ステップ2 一次予防の方は、次はLDLコレステロール以外の危険因子をチェック。①男性45歳以上、女性55歳以上(女性

は閉経前に比べ閉経後の動脈硬化のリスクが高いため)、②高血圧、③糖尿病、④現在喫煙している、⑤冠動脈疾患の家族歴あり、⑥HDLコレステロール40mg/dl未満、の6つの項目のうちどれも当てはまらない場合を低リスク、1～2項目当てはまる場合を中リスク、3項目以上当てはまるか、糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症のどれか1つでも該当する場合をハイリスク群と判定します。低リスク群のLDLコレステロール目標値は160未満、中リスクは140未満、高リスクは120mg/dl未満とされます。LDL以外についてはすべての対象者に共通してHDLコレステロール目標値40mg/dl以上、中性脂肪目標値150mg/dl未満とされています。

ステップ3 医師の指導のもと、自分が右記のどれに当てはまるかにより、脂質管理目標値をいくつに設定するかを確認。食事や運動など日常生活を見直し、自分で改善可能なものについては努力していただきます。3～6か月後に効果を判定し不十分であれば薬物治療の併用が検討されます。

一方、ステップ1で冠動脈疾

患にかかったことがある場合、動脈硬化がすでに進んでいるとの前提で、速やかに血清脂質を下げるよう薬物療法と食事・運動が同時並行で開始されます。動脈硬化性疾患の再発を起こさない予防のことを二次予防といいます。このグループのLDLコレステロール管理目標値は100mg/dl未満とされ、100mg/dl未満に下げることによって心筋梗塞の再発を予防し脳梗塞の発症が抑えられるというデータが示されています。また、LDLコレステロール/HDLコレステロールの数値を1.5未満とすることが動脈硬化性疾患の進行予防、さらに動脈硬化粥腫の縮小につながるとする研究もあります。

また、近年LDLコレステロール高値のみならず中性脂肪高値の人が増えており、心臓病との関連が指摘されるようになりました。30～40歳台の高中性脂肪血症は多くの場合肥満をともなっています。高中性脂肪と低HDLコレステロールの数値は連動して動くともいわれており、リスク軽減のためにも少し食べ量を減らし運動不足を解消して減量を目指そうという意識がとても大切です。

広告

● 特定健診

特定健診の目的は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）やその危険因子を早期に発見し、生活習慣病の発症を防ぐことです。

▶ 特定健診の対象となるのは、国保（国民健康保険）に加入している**40歳～74歳**のすべての人です

対象者には特定健診のお知らせが届きます。

▶ 特定健診を実施するのは、医療保険者（国保）です

▶ 特定健診では次のような検査項目が設けられています

問診	→	喫煙歴・服薬歴
身体計測	→	身長・体重・BMI
血圧測定	→	収縮期血圧・拡張期血圧
採血	→	空腹時血糖またはHbA1c 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール AST・ALT・γ-GT
検尿	→	尿糖・尿たんぱく
腹囲測定		



■ は特定保健指導対象者選定のための項目

健診を受けたすべての人に健診結果の通知と情報提供が行われます。

● 特定保健指導

▶ 生活習慣の改善が必要な人に、**健康状態に応じた指導**が行われます

メタボリックシンドロームのリスクの高い人には、医師・保健師・管理栄養士などから、生活習慣改善のための保健指導が行われます。対象者には特定保健指導のお知らせが届きます。

リスクが出てきた人 → **動機づけ支援**

生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、面接によって専門家の支援のもと行動計画をつくり、6か月後に改善状況を確認します。

リスクが高い人 → **積極的支援**

生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、専門家との面接で行動計画をつくり、3か月以上継続して支援をうけ、6か月後に改善状況を確認します。

● 受診をしないと・・・

あなたの健康状態がチェックできません。また、特定健診・特定保健指導の実施には目標が設けられており、目標の達成度合いによって医療保険者の負担する後期高齢者支援金の額が加算減算されます。そのため、特定健診の受診者が少ないと、**保険税が上がる可能性があります。**

知

っておきたい

国保の
ポイント①

毎年の継続した受診を！
特定健診・特定保健指導
毎年、特定健診を受けていますか？自覚症状のないまま静かに進行していく生活習慣病を未然に防ぐためには、毎年の受診による健康管理が重要です。
健康な生活の維持のために、年ごとの変化を見逃さないよう継続して受診しましょう。



こんなときは**14日以内**に届け出を!

知っておきたい 国保の ポイント②

国保の届け出、お済みですか?

● 国保に加入するのはこんなとき

	手続きに必要なもの
他の市町村から転入してきたとき	印かん(転入手続きをした後に加入手続きをしてください)
職場の健康保険を脱退したとき	職場の健康保険を脱退した証明書、印かん
家族の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者からはずれた証明書、印かん
子どもが生まれたとき	世帯主の保険証、印かん
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印かん

※外国籍の方が国保に加入するときには、外国人登録証が必要です。

● 国保を脱退するのはこんなとき

	手続きに必要なもの
他の市町村に転出するとき	保険証、印かん
職場の健康保険に加入したとき	国保と加入した健康保険の両方の保険証、印かん
家族の健康保険の被扶養者になったとき	印かん
国保の被保険者が死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの、印かん
生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書、保険証、印かん

● こんなときも届け出が必要です

	手続きに必要なもの
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	保険証、印かん
修学のため、他の市町村に住所を移したとき	保険証、在学(園)証明書、印かん
保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	本人であることを証明するもの(使えなくなった保険証、運転免許証など)、印かん
退職者医療制度に該当したとき	保険証、年金証書、印かん

国保(国民健康保険)は、いざというときの病气やけがに備えて加入者が保険税を出し合い、必要な医療費にあてる助け合いの制度です。

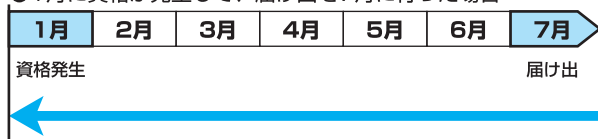
国保に加入するとき、やめるとき、また家族に異動があったときなどは、必ず届け出を出してください。

加入の届け出

が遅れると…

加入資格が発生した時点までさかのぼって保険税を納めなければなりません。また、**その間の医療費は全額自己負担となります。**

● 1月に資格が発生して、届け出を7月に行った場合



1月までさかのぼって保険税を納めることになります。

脱退の届け出

が遅れると…

- 保険証が手元にあるため、うっかりそれを使って診療を受けてしまう人がいます。この場合、国保が負担した医療費は、あとで返していただくことになります。
- 新たに加入した職場の健康保険などと国保の両方に保険税を二重に納めてしまうことがあります。

【問合せ】 保険課 ☎029-288-3111 (内線372、373)