

年に1回、健康診断を受けましょう!!



なぜ健康診断を受けるの?

日本人の死因の約5割は、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、「健康診断」「がん検診」などの定期的な受診です。

自身では見えない身体の変化に気づき、生活習慣を改善することが大切です。いつまでも元気に過ごすため、年1回継続して受診してください。生活習慣病予防に取り組みられた成果を数値として見るができます。

※町で実施している健康診断は、右の2次元コードを読み取るか、「日野町 健診ガイド」で検索してご覧ください。



日野町
ホームページ

腎機能

血液検査、尿検査

〔クレアチニン、尿酸、尿たんぱく、尿潜血〕

正常範囲でないまま改善しないと腎不全となり、透析療法や移植が必要となる可能性があります。

血圧

血圧測定

正常範囲でないまま改善しないと脳血管疾患や心疾患につながる可能性があります。

肥満

体重、身長、腹囲測定

正常範囲でないまま改善しないと内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドロームになる可能性があります。

健康診断では

これだけのことがわかります!

肝機能

血液検査

〔AST(GOT)、ALT(GPT)、r-GT(r-GTP)〕

正常範囲でないまま改善しないと肝硬変や肝がんへ進行する可能性があります。

血糖

血液検査、尿検査

〔HbA1c、空腹時血糖、尿糖〕

正常範囲でないまま改善しないと糖尿病になるリスクが高まります。失明、腎不全、壊疽等の深刻な合併症を引き起こす可能性があります。

脂質

血液検査

〔中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール〕

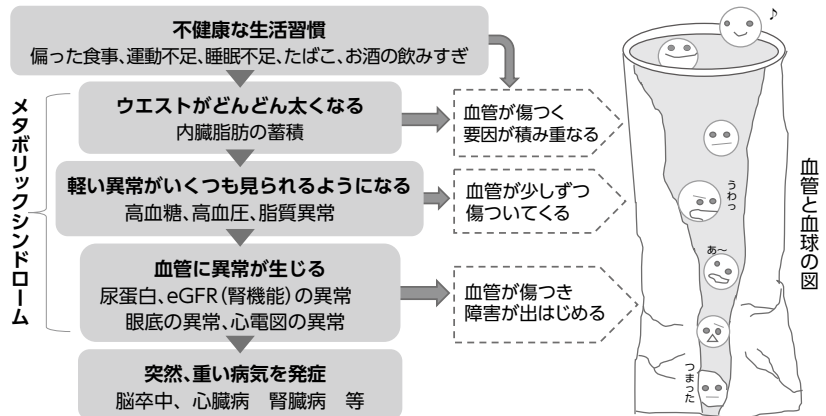
正常範囲でないまま改善しないと血液中の脂質バランスが崩れて血管が詰まりやすくなり、脳血管疾患や心疾患を招く可能性があります。

⚠️メタボリックシンドロームに注意しましょう

メタボリックシンドローム(メタボ)とは「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病の合併症」に関わる深刻な病気が起こりやすい状態です。

そのリスクを高めるのは「内臓脂肪」「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」です。これらは、動脈硬化を進めます。(右図参照)メタボをはじめ、生活習慣病の予防・改善には、初期であれば生活習慣の見なおしが最も効果的です。健康診断を受けて、早期発見し、生活習慣を改善しましょう。

動脈硬化は生活習慣などが原因で進んでいきます。放っておくと突然重い病気を発症する恐れがあります。



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

みんなで支えあう

国民健康保険

お薬手帳を活用しましょう

皆さんはお薬手帳をお持ちですか。お薬手帳を提示することで、薬の重複や飲み合わせによるトラブルを防ぎ、医療費の削減にもつながります。

どのように使うのか

名前や生年月日、アレルギー、これまでにかかった病気などを記入します。市販薬の服用やサプリメントについても記録しておく便利です。

医療機関や薬局などで薬をもらうときに必ず提示しましょう。お薬手帳を持参すると、窓口負担が安くなることもあります。

なぜ必要なのか

記録された情報は、医療機関や薬局で薬を処方するときの参考になります。服用している薬との飲み合わせ、アレルギーや過去にかかった病気による副作用などを確認できます。

1冊にまとめましょう

薬局や病気ごとに使っている方もいるようですが、薬局が違うからと分けてしまつては意味がありません。安全

に薬を服用するためにも、1冊にまとめましょう。

電子版のお薬手帳もあります

スマートフォンなどで使える電子版もあります。対応しているアプリケーションが薬局ごとに違うため、利用している薬局で確認が必要です。電子版を使うときも、紙のお薬手帳を提示しましょう。

また、マイナンバーカードの健康保険証利用では、患者の同意を得たうえで医療機関・薬局が患者の薬剤情報、特定健診情報を閲覧することが可能になりました。マイナポータルからご自身でも確認することができます。

万が一の備えとして

災害などで、かかりつけの医療機関以外で受診しなければいけない場合などに役立ちます。また、常に持ち歩くことで事故や急な病気の時なども自分が飲んでる薬の情報を正確に伝えることができ、治療がスムーズに受けられます。



◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6584

児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届を忘れず提出してください!

対象となる方には、届出書類を送付していますので、必ず期間内に子ども支援課へ提出してください。

制度名	児童扶養手当	特別児童扶養手当
支給条件	◎父母の離婚などにより父または母と生計をともにしていない子どもの母または父 ◎父または母が身体等に重度の障がいがある子どもの母または父	◎身体や精神に中程度以上の障がいがある子どもを養育している父もしくは母 ◎父母にかわってその子どもを養育している方
対象児童	18歳になった最初の3月31日までの児童	身体または精神に中度以上の障がいがある20歳未満の児童
手当額	全部支給 月額44,140円 一部支給 月額10,410円～44,130円 2人目の子ども…上記金額に5,210円～10,420円を加算 3人目以降の子ども…1人につき3,130円～6,250円を加算	子ども1人あたり 1級(重度) 月額53,700円 2級(中度) 月額35,760円
所得制限	世帯の所得による制限があります。前年の所得が一定額以上ある場合は手当の一部または全部が支給停止となります。	世帯の所得による制限があります。前年の所得が一定以上ある場合は手当が支給停止となります。
届出期間	現況届 8月1日(火)～8月31日(木)	所得状況届 8月10日(木)～9月11日(月)

お知らせ

ひとり親家庭のみなさんを対象に、年に数回、県や市町の各種情報をお届けする「ひとり親家庭サポート定期便」を発行しています。滋賀県ひとり親家庭福祉推進員がご自宅までお届けしますので、ご希望の方は、子ども支援課でお申し込みください。

◆問い合わせ先 子ども支援課 子ども支援担当 ☎0748-52-6583