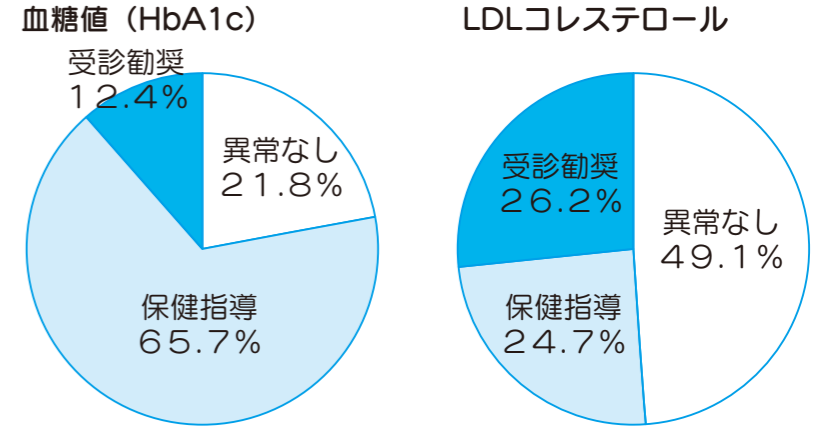


町民の健康状態についてお知らせします 健(検)診結果を上手に活かして、未来の健康につなげましょう



○特定健康診査の結果は？ ⇒ 血糖値が高めの方が約8割でした

血糖値が保健指導又は受診勧奨(HbA1cが5.6%以上)の方が約8割でした。また、LDLコレステロールが保健指導又は受診勧奨(120mg/dl以上)の方が約5割という結果でした。LDLコレステロールが高いと動脈硬化の危険性が高くなり、さらに血糖値が高いと血管を傷つけ、脳梗塞や人工透析に繋がる危険性が高くなります。

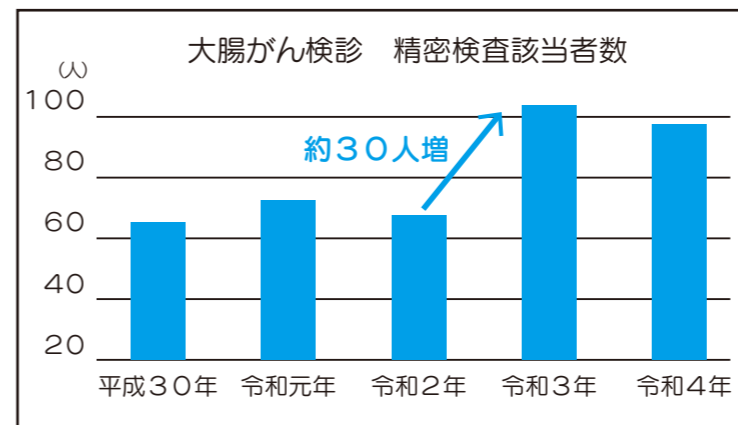


血糖値が高めのままだと、何がいけないの？



身体にはもともと、血糖値を正常に保つための調節機能がありますが、血糖値が高い状態が何年も続くと調節機能が徐々に低下していきます。一度機能が低下すると、機能が戻る可能性は低く、現状から悪化させないことが重要となります。血糖値が少し高めの方は、運動やバランスの良い食事を心がけると、血糖値の調整機能を補助することができるため、自覚症状がなくても早めの対処が重要です。

○がん検診の結果は？ ⇒ 大腸がん検診の精密検査該当者が多い状態が続いています



松島町は、大腸がん検診精密検査を受けない方が多く、**県内で受診率ワースト1位**です。
※2018年度 宮城県対がん協会
大腸がんは、全国で死亡率が**女性1位、男性3位**のがんです。町では、令和3年度より精密検査該当者数が急激に増加している状態です。早期がんから進行がんに進化するのは3~4年と言われています。「痔だと思っ」「前に検査した時にはなんとともなかった」と放置せず、**精密検査を受けましょう。**



保健福祉センターどんぐりで、健康相談を実施しています。健(検)診結果で、心配なこと、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。
☎022-355-0703 (月曜日~金曜日 午前9時~午後5時まで)

風しんの抗体検査はお済みですか？

公的な風しん予防接種の機会がなかった方を対象に、風しんの抗体検査が無料で受けられるクーポン券を送付しています。検査がお済みでない方は、抗体検査を受けましょう。クーポン券を紛失した方や転入された方は左記まで連絡ください。

- 対象者 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性
- 実施期間 令和7年3月31日まで
- 注意事項 検査の結果、十分な量の抗体がない方のみ予防接種の対象となります(この場合、予防接種費用も無料です)。
- 抗体検査・予防接種が受けられる医療機関等の詳細については、厚生労働省のホームページをご覧ください。
- 予防接種は、当日の体調や基礎疾患などで受けられない可能性がありますので、必ず医師と相談してください。
- 問合せ 健康長寿課健康づくり班 ☎355-0703

「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」について

「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」とは介護職員が長く働ける仕組みがある介護事業所を「宮城県介護人材確保協議会」が認証する制度です。詳細は「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」のホームページをご覧ください。

- 問合せ みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度事務局 ☎343-85605

12月3日から9日は障害者週間です

「国際障害者デー」である12月3日から「障害者の日」である12月9日までの1週間は「障害者週間」と定められています。多くの方に障がい者福祉について関心と理解を深めていただくとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

ヘルプマークを身につけた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば、声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

国民健康保険被保険者証 兼高齢受給者証交付

国民健康保険加入者で今月70歳になる方(昭和27年12月2日~昭和28年1月1日生まれ)に高齢受給者負担割合が記載された国民健康保険証を郵送します。なお、現在お持ちの被保険者証については、有効期限が過ぎましたら各自破棄してください。

- 発送日 12月22日(金)
- 問合せ 町民福祉課町民サービス班 ☎354-57005

要介護認定による障害者控除対象者認定書の交付

要介護1から要介護5の認定を受けている65歳以上の方で、左記の認定基準に該当する方は、確定申告で障害者控除を受けることができます。(本人またはその扶養者が控除を受けることができ、課税額が軽減されます)。

- 要介護1:2で寝たきり度Bラックまたは認知症自立度Ⅲ以上
- 要介護3:4:5
- 特別障害者 要介護1:2
- 普通障害者 要介護3:4:5
- 要介護1:2で寝たきり度Bラックまたは認知症自立度Ⅲ以上
- 要介護3:4:5
- 要介護1:2で寝たきり度Bラックまたは認知症自立度Ⅲ以上

自立支援医療費(精神通院)・精神保健福祉手帳の申請

自立支援医療費(精神通院)・精神保健福祉手帳の申請手続き(新規・更新)に來られる方は、事前にご連絡ください。※マイナンバーが確認できる書類と、運転免許証などの身元確認書類をお持ちください。

- 問合せ 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センター2F206) ☎355-0703

いちおし健康塾を開催します！

「コロナ禍の今だからこそ、ご自身の健康や食生活について考えてみませんか？今回は災害時の食事をテーマに行います。ぜひお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

- 日時 12月23日(金)
- 場所 文化観光交流館 調理室
- 内容 講話・調理実習
- 毎日のへらしから防災を考えよう、バッククッキングを学ぼう、講師：NPO法人ハッピーアート大崎 管理栄養士 千島優子 先生
- 参加費 300円
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
- その他 感染症拡大等で調理実習を中止とする場合もあります。予めご了承ください。
- 当日はヘルスメイトまつしまの方も一緒に参加します。
- 申込先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センター2F206) ☎355-0703
- 申込締切: 12月16日(金)

頸動脈エコー検査を行います

頸動脈エコー検査は、動脈硬化の有無や、血管のつまり具合、プラーク(血管壁の隆起した塊)の大きさを調べる事ができる検査です。30分程度で痛みも被曝もありません。日本人の死因第1位はがん、2位は心疾患、4位は脳血管疾患と言われています。いずれも動脈硬化が影響して起きる可能性がある病気です。定期的な検査で予防を心がけましょう。

- 検査日 毎週(金) 第2・第4(土) 午後2時、午後2時30分、午後3時
- 予約の際は内科外来の受診が必要です。
- 問合せ 松島病院内科外来 ☎354-5811