



# 健康・医療

## Health & Medical

**特定保健指導の申込み、まだ間に合います！**

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人を対象に、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートを行います。専門家のサポートを受けていっしょに生活習慣を改善しませんか。

**対象者にはお知らせが届きます**

特定健康診査(国保人間ドックを含む)の結果、メタボリックシンドロームまたは、予備群となり、特定保健指導の対象となった人には、特定保健指導のお知らせを送付しています。

まだ、お申し込みでない人は、お早めにお申し込みください。

●**とき・ところ** 対象者に送付されたお知らせをご覧ください  
▼志木市国民健康保険に加入し

ていない人の特定保健指導については、加入する健康保険組合にご確認ください。

●**問合せ** 健康づくり支援課  
内線2472

**特定保健指導の対象にならなかつたけれど、食生活について相談したい・・・そんな時は？**

食生活の相談は、健康増進センターで受けられます。保健師、管理栄養士が具体的な生活習慣の改善点をいっしょに考えます(要予約)。

●**問合せ** 健康増進センター  
☎(473)3811



**ブックスタート絵本受け取り忘れはありませんか？**

市では、昨年10月から絵本を開く楽しい体験といっしょに、絵本をプレゼントするブックスタート事業を9か月児健診事業の会場などで行っています。

昨年4月から9月までの9か月児健診の対象となったお子さんで、まだ絵本をお受け取りでないお子さんは、この機会にぜひお受け取りください。

●**対象** 平成26年6月～11月生まれのお子さん

●**配布期間** 3月30日(水)までは遊学図書館、宗岡公民館図書室、宗岡第二公民館図書室

▼期間終了後はお渡しできません。

●**申込み** 不要

●**持ち物** 母子健康手帳(必須)

●**配布物** おすすめ絵本リスト、図書館利用案内、コットンバッグと次のいずれかの絵本1冊

①『いないいないばあ』  
②『がたんごとんがたんごとん』  
③『どろぼうのおやこ』

●**問合せ** 柳瀬川図書館  
☎(487)2004



**こんにちは赤ちゃん訪問事業**

生後4か月までの赤ちゃんがいるすべての家庭を対象に、助産師・保健師による「新生児訪問」と、母子保健推進員による「乳児訪問」を実施しています。

●**対象** 生後4か月までの赤ちゃんとその家族

▼出生連絡票のハガキと、出生届出時に記入する「こんにちは赤ちゃん訪問カード」をもとに訪問します。お急ぎの場合は、健康増進センターまでご連絡ください。

●**問合せ** 健康増進センター  
☎(473)3811

**みんなの食生活講座⑥「おいしく減塩、脱高血圧！」**

●**とき** 3月23日(水)  
午前10時～午後1時

●**ところ** 総合福祉センター

●**内容** 調理実習と栄養講話

●**参加費** 500円(食材料費など)

●**定員** 30人(申込多数の場合は抽選)

●**申込み・問合せ** 3月14日(月)までに、電話または直接、健康増進センター ☎(473)3811へ

**いるは健康ポイント事業開始から半年が経過します**

10月から開始した「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」は、スタートから半年が経過しようとしています。2月下旬から3月上旬にかけて、半年経過後の計測会が行われ、自身の体の変化を感じられた人もいるかと思っています。

健康寿命のばしマッスルプロジェクトは、平成30年3月まで続きますので、健康ポイント事業、健康になりまっする教室ともに参加の皆さんは、引き続き、楽しみながらご参加ください。

なお、平成28年度分の追加募集は、5月ごろにご案内を予定しています。参加していない人は、この機会にぜひ、自身の健康づくりのため、ご応募ください。

●**問合せ** 健康づくり支援課  
内線2475



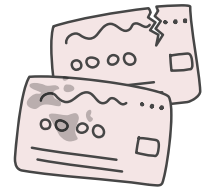
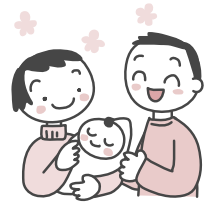
# 国民健康保険の異動届出は14日以内に

職場の健康保険に加入している人とその扶養家族、生活保護を受けている人以外は、すべて国民健康保険に加入しなければなりません。国民健康保険の加入には届出が必要です。この届出が遅れると、保険税をさかのぼって納めることになったり、医療費を一時的に全額自己負担していただくことにもつながります。

また、国民健康保険に加入している人が職場の健康保険へ加入したり、転出などにより、国民健康保険の資格がなくなる場合も、届出が必要です。資格がなくなってからは、国民健康保険被保険者証は使えませんので、早めの手続きをお願いします。

問合せ／健康づくり支援課 内線2462

こんな場合の手続き		持参するもの
国民健康保険 に入る時	転入したとき	特に書類は不要
	会社などをやめたとき（社会保険、共済組合などの加入者及び扶養でなくなったとき）	離職、喪失年月日が記載されている証明書 本人確認できるもの（顔写真付の官公庁発行のもの）
	子どもが産まれたとき	被保険者証 出産育児一時金の振込先金融機関の口座番号など
	生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書
国民健康保険 をやめる時	転出したとき	被保険者証
	会社などに就職したとき（社会保険、共済組合などの加入者及び扶養になったとき）	被保険者証 社会保険・共済組合などの被保険者証
	死亡したとき	被保険者証 葬祭費の振込先金融機関の口座番号など 葬儀費用の領収書
	生活保護を受けたとき	被保険者証、生活保護開始決定通知書
その他	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	被保険者証
	被保険者証をなくしたとき	本人確認できるもの（顔写真付の官公庁発行のもの）
	汚れたり、破損して被保険者証が使えなくなったとき	使えなくなった被保険者証 本人確認できるもの（顔写真付の官公庁発行のもの）
	修学のため、被保険者が他市町村へ転出するとき	在学証明書または学生証、転出先地の住民票



今年も開催！

## 第2回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会を開催



問合せ／志木市いろは健康2 1プラン推進事業実行委員会事務局  
(健康づくり支援課) 内線2472

昨年の第1回に続き、今年もいろは親水公園を会場として「第2回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会」を開催します。今年は、5kmコースを新設し、2kmコースから20kmコースまでの全5コース、はじめての人から上級者まで幅広く楽しめるコースを予定しています。また、市民の皆さんのご協力により、さまざまな催しも予定しています。皆さんの参加をお待ちしております。

と き／5月15日(日)

ところ／いろは親水公園

実施コース／2km・5km・7km・10km・20km

参加費／事前申込 市内1,000円

市外1,500円

当日参加 2,000円

(市内・市外問わず)

中学生以下500円(一律)

未就学児無料

ポールをレンタルする場合は別途500円

申込み／3月15日(火)から、次のいずれかの方法で申込み

①郵便振替用紙に、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・参加コース・ポールレンタルの有無を明記し、5月2日(月)までに申込み  
郵便振替口座記号番号：00170-9-791451

口座名称：志木市いろは健康2 1プラン推進事業実行委員会  
※ 募集チラシに付属の払込取扱票も利用できます

②健康づくり支援課(4月からは健康政策課)で参加費を添えて5月10日(火)までに申込み

その他／・募集チラシは3月下旬頃から市内公共施設などで配布する予定です  
・この事業はいろは健康ポイント対象事業です

# わたしたちの健康

## 尿失禁について

朝霞地区医師会 さめしま たけし 鮫島 剛

☎(464)4666

尿失禁は国際禁制学会において「社会的、衛生的に問題となる客観的な尿漏れを認める状態」と定義をされています。意に反して尿が漏れてしまう状態でありますから生活をする上でいろいろな影響を及ぼしてしまうはずなのですが、実際に医療機関で治療を受けている方は男性で15パーセント、女性では3パーセントにすぎないとする調査結果があります。実際、市販の失禁用シートを長い間使用し続けていた方もいらっしゃいましたし、「恥ずかしくて相談することが出来なかった」「何科を受診したらよいかわからなかった」「年をとってしまったのだから当たり前だと思っていた」などの声を聞きます。数回の受診の後でカミングアウトされる方もいらっしゃいます。泌尿器科を受診されている方がそうなのでから我々が考えているよりもたいしたことではないのかもしれませんが、まだまだ受診へのハードルが高いのかもしれません。

しかし旅行やおしゃれを楽しめず、気分が塞ぎがちとなったり、家族や介護者の負担を増やすことにもなり得、そのことが一層ご本人の精神的負担となることがありますから問題は決して小さくないのだと思います。尿失禁に対する治療効果はとて高く、薬物療法や外科療法だけでなく患者さん自身が膀胱訓練や骨盤底筋体操を行うことで治癒又は減少させることが出来ますので、たとえ「ちょい漏れ」であっても一度専門医を受診していただいたら良いのではないかと思います。

尿失禁には特殊なものを除けば一過性尿失禁、腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、反射性尿失禁、溢流性(自分の意に反して、たまった尿が少しずつ漏れてしまう)尿失

禁、機能性尿失禁、痴呆による尿失禁があります。これらを鑑別するためにどうしても幾つかの検査が必要になります。受診された方に対しては問診と一般的検査に加え尿検査、超音波検査、「主要下部尿路症状スコア」など特化した質問票に回答いただきます。そして後日でできれば排尿した時間、排尿量など一日の排尿状況を記録する「排尿日誌」をつけていただいたり、尿パッドなどを用いて失禁量を測定していただくこともあります。これらは少し面倒くさいかもしれませんが大事な情報と考えますし、ケアを考えていくためにもお願いしたい検査です。これらに加えレントゲン検査、内視鏡検査、尿流動体検査、血液検査をおこなうことがあります。ご自身が思っているより体にダメージがあったり、悪性疾患や、内科的疾患が見つかることがあります。

これらの後、治療にあたります。治療には行動療法、薬物療法、外科療法、自己導尿や電気刺激療法、神経ブロック、集尿器装着などを行います。意外と早く改善をみることもありますが、ケアを続けながら長い目で見ていただくことも必要です。

高齢化や認知症に伴い日常生活動作能力が低下していたり尿意を表現できなかつたりすると、衣服を脱ぐのに時間がかかったりトイレにたどり着くのに時間がかかったりするために漏らしてしまうことがあります。こういった排泄の問題はご本人の治療のみならず、住宅環境の整備や介助者の知識の増進と負担の軽減、社会環境の整備など広く協力してケアにあたるのが欠かせないものと考えます。

## 3月の休日当番医

診療時間：午前10時～午後4時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署[☎(472)0119]へお問い合わせください。

	場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
6日	新座	堀ノ内クリニック	内	(483)2222	志木	幸町クリニック	消内・内・外・肛	(485)5600
13日	朝霞	ひるま小児科クリニック	小	(466)0320	新座	ひまわり診療所	泌・内・外・皮	(485)9788
20日	新座	くりはら内科クリニック	内・消内・循内	042(438)6606	志木	西川医院	内・消内・外	(471)0074
21日	和光	恵クリニック	内・消内・皮	(464)9893	朝霞	ふじい整形外科	整外・リハ	(450)1188
27日	朝霞	三浦医院	内・小・皮	(461)3802	和光	萩原医院	産婦	(461)2046

◆休日歯科応急診療所◆(新座市保健センター内)  
午前9時～11時30分 問合せ/☎(481)2211

◆大人を対象とする救急電話相談◆  
#7000 午後6時30分～10時30分  
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合  
☎048(824)4199

◆救急医療お問い合わせ◆(歯科案内と医療相談を除く)  
埼玉県救急医療情報センター ☎048(824)4199

◆小児救急電話相談◆ (月～土曜日 午後7時～翌日午前7時)  
#8000 (日・祝休日 午前7時～翌日午前7時)  
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合  
☎048(833)7911