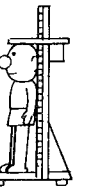


# 平成5年度

## 総合検診



健康は心と体の調和から

● 6月10日(木) 西公民館

午前9時～午後3時30分

● 6月11日(金) 月潟小学校

午前9時～午後3時30分

村では、右の日程で平成5年度の総合検診を行います。今回の検診も、昨年同様に肝機能及び腎機能検査等も、合わせて実施します。

成人病は初期症状の現われにくい病気ですが、総合検診を受けることで、早期発見・早期治療が可能になります。健康で明るい家庭づくりのために、年一回家族みんなで検診を受けましょう。

◆ 総合検診の主な内容  
① 身体測定 (肥満度チェック)

② 尿検査 (糖尿病、腎臓病のチェック)

③ 血圧測定 (血圧のチェック)

④ 血液検査 (コレステロールや中性脂肪、肝機能、腎機能のチェック)

⑤ 循環器検査 (心電図や眼底検査による心臓障害、動脈硬化症のチェック)

なお、総合検診を受けられた方で、四十歳から六十九歳までの人は、肺がん、大腸がん検診も受けることができます。

# 保健福祉だより

## 6月

### ○ 事業日程

| 日  | 曜日 | 事業名               | 対象  | 会場                                |
|----|----|-------------------|---|-----------------------------------|
| 29 | 火  | 定例健康相談会           | 一般住民<br>● 受け付け<br>午後1時30分から<br>午後1時30分から      | 月寿荘                               |
| 18 | 金  | 乳児健診              | H4年8月1日<br>9月30日生まれ<br>● 受け付け<br>午後1時30分から    | 月寿荘                               |
| 11 | 金  | 総合検診              | H5年2月1日<br>3月31日生まれ<br>● 受け付け<br>午後1時30分から    | 月潟小学校                             |
| 10 | 木  | 総合検診              | 個人負担<br>基本検診 300円<br>大腸がん検診 600円              | 西公民館                              |
| 8  | 火  | 機能訓練<br>(後遺症者の集い) | 脳卒中及びその他後遺症者<br>● 午前10時から                     | 月寿荘                               |
| 3  | 木  | 乳がん検診             | 30歳以上の婦人<br>個人負担 100円<br>● 受け付け<br>午後6時30分～7時 | 大別当集落<br>開発センター<br>月潟集落開発<br>センター |
| 2  | 水  |                   |   |                                   |

### ● クローバー教室

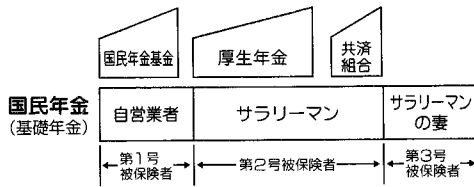
| 日  | 曜日 | 機能訓練内容      | 会場  | 時間      |
|----|----|-------------|-----|---------|
| 15 | 火  | 習字・組ひも・ちぎり絵 | 月寿荘 | 午後1時30分 |
| 29 | 火  | 習字・組ひも・ちぎり絵 | 月寿荘 | 午後1時30分 |

犬の引き取り日 4日(金)  
取り締まり日 11日(金)・18日(金)

## 国民年金のしくみは？

### 年金コーナー

国民年金制度では、すべての人が共通の基礎年金を受けます。厚生年金や共済組合に加入した人は、基礎年金を国民年金から、給料に比例した上乘せの年金をそれぞれの年金制度から受けるようになっています。いわゆる2階建ての年金制度です。



### 国民年金の3つの柱

- ① 65才になったら → 老齢基礎年金
- ② 病気や事故などで障害者になったら → 障害基礎年金
- ③ 夫が亡くなったとき、子のいる妻や子に → 遺族基礎年金

### 国民年金に加入する人は？

国民年金に加入しなければならない人は、日本国内に住所のある20才以上60才未満の人たちです。

#### 第1号被保険者

自営業者、農林漁業者、無職、自由業者、学生、夫の扶養になっていない奥さん



#### 第2号被保険者

サラリーマンやOL、厚生年金や共済組合の加入者



#### 第3号被保険者

サラリーマンの奥さん、厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている奥さん



※保険料を納めるのが困難なときは「免除制度」があります。第1号被保険者の方で、保険料を納めることが、経済的又は特別の理由により困難なときに、免除申請をして承認されれば保険料が免除されます。ただし、免除を受けた月数分は、1/2に減額されます。※その他、ご不明な点は住民課住民係にお問い合わせ下さい。

## 定期検診により体の健康状態をチェックしましょう！

### 家庭の健康

「正しく知ろう糖尿病・2」  
糖尿病はどんな病気？

☆インスリンの働きが不足している病気

インスリンは膵臓から分泌されるホルモンで、身体の発育や活動に必要な栄養素が体内で円滑に利用されるのに役立っています。糖尿病はこのインスリンの作用が不足する病気の代表です。

☆血糖が高くなる病気

インスリンの働きが悪くなる結果、血液中のブドウ糖濃度(血糖)が上昇します。一般に血糖は血糖がある程度以上に高くなるないと出ません。☆全身の血管をおかす病気  
全身の血管のうち、糖尿病に特有な変化が、毛細血管にあらわれます。特に目・腎臓はおかされやすく、眼底出血や尿毒症のもととなります。また、毛細血管以外の血管には動脈硬化が起こりやすく、脳卒中や心筋梗塞等を引き起こすことが少なくありません。

☆遺伝する病気

糖尿病になりやすい体質は子孫に遺伝します。早期発見と治療が大切です。

### 手軽にできる

#### 「青竹踏み健康法」

疲れたときに足の裏を踏んでもったり、刺激を与えたりすればなんと体にはいいというのは経験的にだれでも知っていることです。

- そこでここでは、昔から親しまれている青竹を足の裏で踏むという単純素朴な「青竹踏み健康法」をご紹介します。
- ①自分の脈の速さにあわせて左右交互に踏みます。(体力に自信のある人は1分間に80～90くらい踏むとよい)
- ②1回につき3分間くらいが適当です。
- ③背すじを伸ばして土ふまずを最も刺激するように踏むのがコツ。この健康法により次の4つの効果をあげることができます。
- ①足裏の筋肉や足の指のトレーニングとなり、足、腰を鍛練することになります。
- ②足の裏のツボを刺激し、内臓諸器官を強くします。
- ③足の裏の多くの静脈を刺激し、体全体の血液の循環をよくします。
- ④足の裏にたえず刺激を加えることにより、ヒザや腰、背骨などの矯正ができ、姿勢もよくなります。