

なぜ結核は減らないの？

皆さんは「結核」という病気に
ついて、どれだけ知っていますか。
かつては「国民病」とも言われ、
四十年ほど前までは、死亡原因の
一位を占めていた結核。その後の
国を挙げての予防・治療などの結
核対策が功を奏し、急速に減少し
ました。しかし、依然として伝染
病のトップであり、結核患者数の
減少速度は八十年代に入って鈍っ
てきています。昨年一年間におけ
る結核による死亡者は、世界で史
上最悪の三百万人にも達しました。
決して「過去の病氣」ではなくな
っています。



感染するかどうかは、うつりかたの強さと、本人の抵抗力が関係します。最近

の若い女性に多いやせるための食事制限や一人暮らしでの偏食、受験生や大学生に多い不規則な生活、睡眠不足などは、いずれも体力を低下させ、発病の危険を増やし、隠れていた結核が出てくる原因となります。また、年をとりいろいろな病氣にかかったり、身体が弱ったり、夏バテなどで体調を崩したときも同様に抵抗力が低下し、結核菌が暴れ出しやすくなるのです。お年寄りの結核は、ほとんどが昔の結核が多かったときに感染し、歳をとって症状が現れてくるといえるのです。



健診
おやつとむし歯

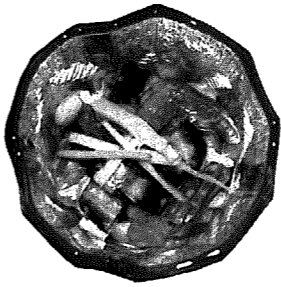
結核を予防するには
普段からからだの鍛錬に心がけ結核菌のような外敵からからだを守る「抵抗力」を低下させないことが重要です。日常生活でのポイントとしては、①栄養バランスの良い食事をする ②睡眠をしっかりとる ③皮膚を鍛える ④うがいと手洗いを積極的に行う、の四つがあげられます。さらに、早期発見・早期治療をするために、年に一度の健康診査とせきやたんが続きときの早期の受診を心がけることです。

おやつとむし歯
子どもにとっておやつは、三度の食事では足りない栄養を補給する補助食です。しかし、問題となるのはその内容です。皆さんの自宅では、日ごとのおやつをどうしていますか？
日ごとの「糖分」は三度の食事でも十分に足りていますから、わざわざおやつでお菓子を与える必要はありません。また、おやつを摂る時間を決めるに当たっては、おやつとむし歯を作る細菌（ミュータンス）は口の中にとどくと増殖し、歯の表面にこの細菌が住みつき、酸を出して歯を溶かしてしまいます。よくかむ咀嚼がむし歯を防ぐための大切なこと。おやつを摂る際には、歯を強くかきしめ、おやつ後は歯みがきをしましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

コレステロールの値が気になる方にピッタリなこのサラダ。マヨネーズをひかえ、大豆やかみごたえのある野菜がたっぷり入っていますので、ぜひ一度お試しください。

“カミカミ・サラダ”



- 材料 (4人分)
- ゆで大豆.....80g
 - キャベツ.....80g
 - きゅうり.....80g
 - にんじん.....80g
 - スライスチーズ.....60g
 - マヨネーズ.....大2強
 - みそ.....大1/2
 - しょうゆ.....小1弱

- 作り方
- キャベツはさっと湯を通し、1cm角のザク切りにする。
 - にんじん・きゅうりは1cm角のサイコロに切り、にんじんはゆでておく。
 - スライスチーズは、千切りにする。
 - キャベツ・きゅうりを塩でもみ、にんじんを入れる。みそ・マヨネーズで和え、スライスチーズをちらす。

国民健康保険 老人保健 からのお知らせ



○国民健康保険の「保険者証」が、9月1日から新しくなりました。まだ、古い保険者証（ピンク色）をお持ちの方は、有効期限が切れていますので、役場保健衛生課までお返しく下さい。

○「国保」から「社保」、または「社保」から「国保」への保険者証の変更は、14日以内に国保係に届けましょう。また、老人保健医療受給者で、「保険者証」が変更になった場合も、14日以内に届けましょう。

○お医者さんに入院したときは、食事療養費「標準負担額」を負担することになっています。※ただし、住民税非課税世帯の方は、負担額が軽減されますので、役場保健衛生課で申請の手続きを行い、「認定証」の交付を受けてください。※交付された標準負担額減額認定証は、医療機関の窓口で提示しましょう。

○入院時の食事療養費は、高額療養費の支給対象とはなりません。

10月1日から 入院時の食事療養費の自己負担額が変わります

一般加入者	760円
90日までの入院	650円
90日を超える入院 (過去12か月の入院日数)	500円
高齢福祉年金を受けている人	300円

住民税非課税世帯等

幼児の医療費を助成します！

村では、村民の皆さんが安心して子どもを生み育てられるようにと、乳児の医療費助成事業に取り組んでいます。

今回、こうした環境をより一層整備するために、一歳児を対象とした幼児に医療費の助成事業を新設しました。

◆事業の内容

(1)対象年齢：一歳児（満一歳に達する日の属する月の翌月から、満二歳に達する月の末日までの幼児）

(2)補助対象：入院のみ

(3)一部負担額：一日につき760円（10月1日から）

(4)助成方法：医療機関に自己負担額を支払った後、村から助成します。

※この助成は、平成8年8月1日に繰り上げて実施します。

なお、この助成制度についての詳しくは、役場保健衛生課（☎821-4111内線121・122）までお問い合わせください。

骨粗しょう症検診を実施します！

現在、五十歳以上の女性の五人に一人が骨粗しょう症になっていると言われていて、他の成人病と同様に、早期発見・早期治療は予防に大きな効果があります。この機会に、皆さんもぜひ検診

を受けましょう。

- と き：11月1日(水)
- と ころ：役場保健センター
- 対 象：30代～50代の女性
- 料 金：500円（当日徴収）
- 申込方法：10月18日(金)までに、役場保健衛生課へお申込みください。その際、午前・午後の希望をお聞かせください。

※検診車の都合で、受診できるのは先着百名とさせていただきます。

ダイエット教室を開催します！

ことしも「ダイエット教室」が始まりました。先月二十五日に第一回は終了しましたが、全七回のコースで開催しています。

足腰の痛みや血圧・コレステロール値が気になる、体重が気になるといったあなた、途中からの参加でもかまいませんので、気軽にご参加ください。

- 第二回 10月25日(金) 食事のお話、健康ウォーキング
- 第三回 11月27日(水) 調理実習、昼食会
- 第四回 12月4日(水) 健康増進車による体力測定
- 第五回 12月18日(水) 調理実習、昼食会
- 第六回 1月13日(月) 血液検査、藤田医師のお話
- 第七回 1月31日(金) 血液検査結果のお話

※ダイエット教室についての詳しくは、役場保健衛生課まで。

フロン回収機を導入

オゾン層の破壊や地球の温暖化の原因といわれるフロンガス。そのフロンの排出を抑えるためのフロン回収機が、巻町外三ヶ町村衛生組合の鍍湯清掃工場に導入されました。

この回収機、冷蔵庫やエアコンなどの家庭用電化製品に使われているフロンを、コンプレッサーを使って抜き取り、ボンベに圧縮して保管するものです。

なお、この回収機は、全国モーターボート競走施行者協議会の拠出金を財源とする助成金により購入されたものです。

新潟大学医学部附属病院
診療内容等の
テレホン・サービス
☎252238800

ごみ収集について

10月19日(土)は、ごみ収集を休みます。当日は、ごみを「ごみステーション」に出さないようにしてください。

また、ごみは分別をしつかりと行い、当日の朝に出すよう、皆さんのご協力をお願いします。

歯の健康

歯医者さんか
おやつとむし歯

子どもにとっておやつは、三度の食事では足りない栄養を補給する補助食です。しかし、問題となるのはその内容です。皆さんの自宅では、日ごとのおやつをどうしていますか？
日ごとの「糖分」は三度の食事でも十分に足りていますから、わざわざおやつでお菓子を与える必要はありません。また、おやつを摂る時間を決めるに当たっては、おやつとむし歯を作る細菌（ミュータンス）は口の中にとどくと増殖し、歯の表面にこの細菌が住みつき、酸を出して歯を溶かしてしまいます。よくかむ咀嚼がむし歯を防ぐための大切なこと。おやつを摂る際には、歯を強くかきしめ、おやつ後は歯みがきをしましょう。

新潟県歯科医師会