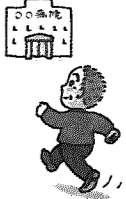


# 健診・人間ドックは



**あなたの人生を  
変えるかもしれない**

「予防・早期発見・早期治療」  
これは、どんな病気にも当てはまる大原則です。「手遅れだった」「あの時診てもらってれば…」など、胸が痛むような話ですが、だれでも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。今健康なあなたも、決して他人事ではありません。「明日は我が身」という言葉もありません。これを防ぐためにも、自分自身の健康管理は大変重要です。

- 集団健診
  - ① 住民健診  
自治体が、老人保健法に基づいて実施するもので、総合健診と人間ドックの二つに大別されます。ここでいう人間ドックは、職場健診でのものを含まれません。
  - ② 職場健診  
労働安全衛生法に基づいて実施するもので、企業や団体が最低年に一度行います。

■ 個別健診  
集団健診を受けなかったり、個人的に詳しく調べてもらいたい時に、病院や保健所などで受けるものです。(保険がききません)

■ 近ごろ話題の「脳ドック」  
① その効果は、  
脳の内部を輪切りの状態で写す高度医療器(CT・MRIなど)により、症状を現さない小さな異常をも発見でき、日常生活を改善

1	60歳以上ですか (50点)
2	血圧が高いですか (40点)
3	糖尿病がありますか (30点)
4	両親が脳卒中あるいは高血圧ですか (20点)
5	アルコールを飲みすぎたり、脂肪や塩分を多くとるほうですか (20点)
6	ヘビースモーカーですか (10点)
7	肥満体ですか (10点)
8	心臓に整正脈がみられますか (10点)
9	運動不足だと思いますか (5点)
10	ストレスが多いですか (5点)

「はい」の得点を合計してください  
(「いいえ」は0点です)

- 80点以下…現在のところ心配ありません
- 90点以上…黄信号点減中
- 120点以上…赤信号
- ☆ 90点以上…脳ドックを受けよう!



脳ドックは、苦痛もなくとも安全です。あなたも脳ドックを受けてみませんか?

できる他、早期治療・脳卒中(脳梗塞・脳出血など)などの予防が可能になります。

② 受ける時は?  
特別な準備はいりませんが、予約が必要です。また、検査項目や費用などは病院によって異なりますので、予約時に確認してください。なお、健康保険の適用外ですのでご注意ください。

長生きできるということは大変素晴らしいことです。さらに、健康が加わればより充実した人生を送ることができます。

最先端の医療技術を駆使して行われる健診や人間ドックは、現代に生きる私たちの特権です。これを十分に活用し、質の高い健康な人生を手に入れましょう。

## 手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

魚が健康によいことはよく知られています。今回は、焼鮭にひと工夫して、いつもとちよつとちがった鮭の頂き方をご紹介します。



### 鮭の香味焼き

- 材料名 (4人分)
- 鮭の切り身(50~55g)..... 4切れ
  - 長ねぎ..... 1/3本
  - 青じそ..... 4枚
  - しょうが..... 少々
  - いりごま(白)..... 大さじ2
  - しょうゆ..... 大さじ1 1/2
  - つけ汁
    - 酢..... 大さじ1
    - だし汁..... 大さじ1 1/2
    - 砂糖..... 小さじ2

栄養価 (1人分)

- エネルギー 129Kcal (ごはん軽<1杯)
- カルシウム 65mg タンパク質 12.9g
- 鉄分 1.1mg 脂肪 6.7g 塩分 1.0g

#### 作り方

- ① 鮭を焼く。
- ② 長ねぎはみじん切り、青じそ・しょうがは千切りにする。
- ③ つけ汁の調味料を合わせ、②の野菜とごまを入れる。
- ④ 焼き上がった鮭を③にしばらくつけこむ。
- ⑤ 器にもって出来上がり。

#### 〈ワンポイント〉

骨をつくるには、カルシウムの多い食品を毎日十分にとると同時に、カルシウムの吸収を良くするビタミンDをたっぷりとることが必要です。

鮭はカルシウムやビタミンDが多く、子どもにも食べやすい魚です。今回のお料理は、調理方法も簡単ですし、冷めてもおいしく頂けます。

ポイントは、味がしみ込みやすいように鮭が熱いうちにタレにつけこむことです。つけダレはほかの素材にも応用できますので、ぜひお試しください。



## Dental healthy Kids

このコーナーでは3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(1/21 健診より)

お気軽にご利用ください

# 在宅福祉サービス

社会の高齢化が急速に進む中、介護を必要とするお年寄りが今後ますます増えていくことが予測されます。

一方、身体が不自由になっても、住み慣れた地域や家庭で生活したいと望んでいるお年寄りが多いのも実情です。

在宅福祉サービスは、このような状況を踏まえ、可能な限り住み慣れた地域や家庭で、安心して健やかに暮らして行けるよう、いろいろなサービスを、介護・介助が必要な人に、提供して行くための社会福祉サービスです。

近所や親戚の眼が気になり、気兼ねや遠慮がある。もし、在宅福祉サービスを利用するにしても、できるだけ自分たちで頑張る、最後の手段として利用したい…。

お年寄りの世話が長期にわたる場合、近所や親戚への気兼ねや遠慮で無理を重ねる結果となってしまうかもしれません。

介護する人や家族が健康で明るく生活することは、介護をされる方も嬉しいものです。

そのため、他人の手助けも必要です。最後の手段と考えず、気持ちにゆとりのあるつちに、早めに必要なサービスを利用することが大切です。

介護者のいる世帯は、在宅福祉サービスを受けられないのでは…。

介護者がいてもサービスは受けられます。在宅福祉サービスは、お年寄り本人のためであると同時に、介護をしている家族の方の負担を軽くする(これも目的)としてい

在宅福祉サービスは、所得の低い方しか利用できないのでは…。

所得に関係なくなたでもご利用できます。高齢者問題は、所得の低い方だけの問題ではありません。在宅介護支援センター(82-5490) 役場住民福祉課(82-5712)まで

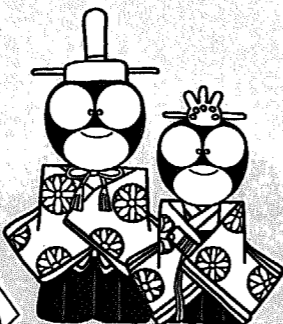


## 国民年金からの…住民福祉課 お知らせ ☎82-5713

### 【平成10年度の保険料の納め忘れはありませんか?】

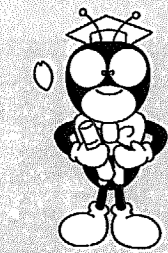
国民年金に加入している皆さん、保険料の納め忘れはありませんか?

平成10年度分の保険料は、平成11年4月末日を過ぎると、お手元にある市町村が発行した納付書で納めることができなくなります。もし、納め忘れの保険料がありましたら、早めに納めましょう。



明日のあなたを考えると…  
年金はあなたが主人公です

保険料は、納め忘れが多くなると老後の支えとなる老齢基礎年金はもちろんのこと、万一の場合の障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなることがあります。



〈年金ホームページアドレス〉

<http://www.nenkin.go.jp/>