

# 特定健康診査・特定保健指導を行うための実施計画を策定しました

※計画書の全文は、町公式ホームページでご覧いただけます。

## ●メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つが当てはまる状態をいいます。

## ●特定健康診査とは…

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームに当てはまる方やその予備軍の方を発見するための健診です。

## ●特定保健指導とは…

健診の結果、メタボリックシンドロームに当てはまる方やその予備軍と判定された方に対して段階にあわせて実施する「動機付け支援」「積極的支援」などを特定保健指導といいます。

40歳から74歳までの方を対象とした「特定健康診査及び特定保健指導」の実施に伴い、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍を減らす目標などを定めた「せたな町国民健康保険特定健康診査等実施計画書」を策定しました。（計画期間は、平成20年度から24年度まで）

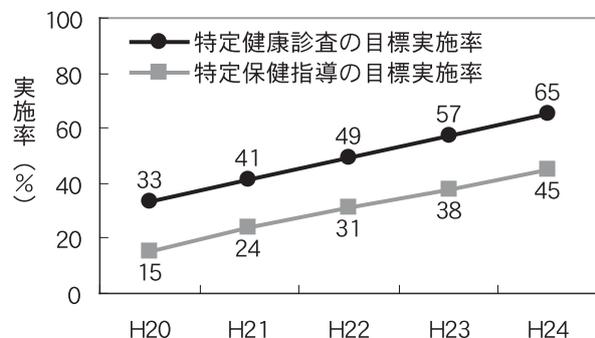
## ■せたな町国民健康保険の現状（平成18年度）

- ・国民健康保険加入世帯 2,764世帯（約6割）
- ・一人当たり医療費 531,557円（全道33位）

高額医療の方の約8割が心疾患を持ち、半数以上が高血圧や糖尿病も併せ持っています。

男女とも50歳代から高血圧や糖尿病、高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病疾患を併せ持つ方が多くなっています。

## ■特定健康診査・特定保健指導の目標値



## ヒグマに注意

平成14年以降、山菜採り中にヒグマに襲われた事故は、5件発生しており、2人の方が亡くなっています。

- 山に入る前には、地元の人に聞くなど、熊の出没情報に気をつけましょう。
- 「熊の出没注意」の看板のある場所には入らないようにしましょう。
- ヒグマに人の存在を早めに知らせるため、鈴やラジオで音をたてるなどの工夫をしましょう。
- ヒグマの足跡や糞を見たときには、すぐに引き返しましょう。

慣れた山でも、山菜採りに無我夢中になると「隠れた危険」があります。次のことを心掛けて、山菜採りを楽しんでください。



■問い合わせ先  
産業振興課林業振興係 ☎ 0137-84-5111

## ■記録・データの保存・管理

特定健康診査等データの管理・保存は、北海道国民健康保険団体連合会に委託します。データの保存期間は5年とします。



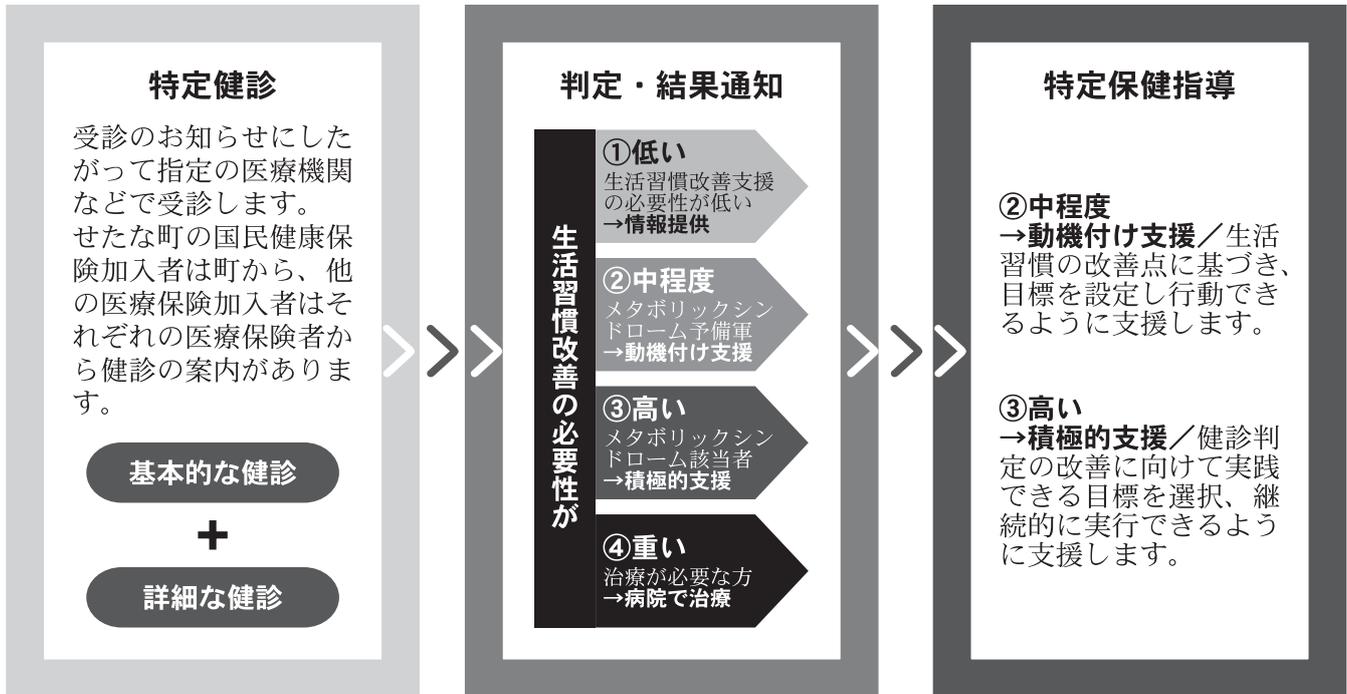
## ■個人情報の保護

特定健康診査及び特定保健指導により得られる個人情報の取扱いについては、「個人情報の保護に関する法律」、「せたな町個人情報保護条例」及び「医療システムの安全管理に関するガイドライン」等に基づき、適切なデータ管理をします。

## ■計画の期間・見直し

計画の期間は、平成20年度から平成24年度までを第1期計画として定めます。毎年度の目標達成状況・事業評価の状況を活用し、計画の記載内容を実態に即したより効果的なものとするため、第1期計画は、平成22年度に見直しを行いません。

## ■健診・保健指導の流れ



### Q. 75歳以上の方は？

A. 今までと同様、基本健康診査を受けられます。これまでの健診同様、予約してください。

### Q. 受診するには？

A. チラシなどで日程を確認したら、電話などで希望の日時などを伝えてください。後日、受診券や問診表などが届きます。

### ●がん検診と同時に行います！

今までの検診と同じように、胃がん、大腸がん、肺がんなどと同時に行います。

■問い合わせ先／保健福祉課保健推進係 ☎ 0137-84-5111



## 山菜採りの心構え5か条

- ①家族などに行き先と帰宅時間を知らせましょう。**  
「自分だけの秘密の場所だから」では、万一の場合、捜索が遅れることとなります。
- ②単独での入山を避け、2人以上で声を掛け合い位置を確認する。**  
万が一迷ったら、1人では救助を求めることもできません。2人以上で入り、たえず声を掛け合いお互いの位置を確認しあうことが大切です。
- ③服装は目立つ色にしましょう。**  
白や黄色、蛍光色の服装がよく目立ち、万一の場合には、救助隊やヘリコプターから発見されやすくなります。
- ④携帯電話や非常食、熊よけのための鈴やラジオなどを携帯しましょう。**  
鈴や笛、ラジオなどは熊よけや自分の位置を知らせるのに役立ちます。アメやチョコレート、ビスケットなどの非常食や携帯電話を持ちましょう。
- ⑤迷ったときは無理をせず、落ち着いて行動しましょう。**  
迷ったときは、むやみに歩き回らず、体力の消耗を抑え、落ち着いて捜索隊を待つなど慎重な行動が必要です。万が一の場合、捜索隊が救助に向いますので、発見されやすい視界の開けた場所、野宿に適した場所を早めに探すことが大切です。