

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## 特定健診を自分と家族のために受けましょう

特定健診は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を確認するために実施しています。自分では自覚できない症状や、生活習慣病が進行すると脳卒中や心筋梗塞などに命に係わる病気にも発展するため、定期的な健診受診が必要です。

特定健診は、自分が加入している医療保険者が40歳からを対象に実施しています。対象者や受診方法等は、医療保険者によって異なりますので、確認して毎年受診するようにしましょう。

### 1. 下呂市国民健康保険加入者

これまで下呂市では独自に30歳からを対象に特定健診を実施していましたが、青年期から生活習慣病を予防することを目的に、今年度から対象年齢を20歳

からとしました。5月に特定健診の受診券と案内を送付しますのでご確認ください。

人間ドックを受けられた方や職場で健診を受けられた方は、市民の健康状況の把握と保健指導を活用していただくため、受診結果の提出をお願いします。また今年度から新たに市内医療機関で人間ドックを受けられた方に、費用の一部助成などを行います。詳しくは下呂市ホームページ、4月15日朝刊に折り込みをします「広報げろお知らせ版」で案内をしますので、あわせてご覧ください。

### 2. 後期高齢者医療保険制度加入者

75歳以上（一部65歳以上の方も含まれます）の方は、「ぎふ

すこやか健診」と「ぎふ・さわやか口腔健診」が実施されます。対象となるすべての方へ、5月に受診券と案内を送付しますのでご確認ください。現在、治療中の方や定期的に検査を受けている方は、すでに同様の検査が実施されている場合もありますので、かかりつけの医師にご相談ください。

### 3. 国保にも後期高齢者医療制度にも加入していない方

特定健診は、それぞれの医療保険者が実施していますので、保険証に記載されている「保険者の名称」を確認の上、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

また、国保に限らず被扶養者（ご家族）の方は、下呂市の健診会場で特定健診を受けることができます。受診方法などは、ご加入の各医療保険者へお問い合わせください。

お問い合わせ先

（特定健診・後期高齢医療保険）

市民課 ☎24・2222

（健診全般とがん検診）

健康医療課 ☎53・2101

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24・1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

診療日（急病患者に限りです）

診療時間 日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後3時

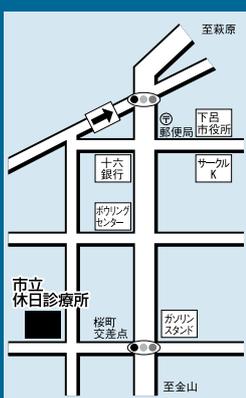
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 4・5月の担当医

4月	5月
2日(日) 藤岡 均(藤岡医院)	28日(日) 小林源博(こばやし整形外科)
9日(日) 奥村昇司(おくらしんじ)	21日(日) 奥村昇司(おくらしんじ)
16日(日) 黒木尚之(黒木医院)	14日(日) 中田宗彦(中田医院)
23日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	7日(日) 村瀬寛紀(瀬野クリニック)
29日(金) 近藤史郎(近藤医院)	5日(金) 藤岡 均(藤岡医院)
30日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	4日(木) 阿部親司(阿部医院)
	3日(水) 今井直人(花田医院)



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 乳がん・子宮頸がんの個別検診が始まります

乳がん・子宮頸がんの個別検診が次の医療機関で5月中旬頃から、バスでの集団検診が7月から始まりま  
す。がん検診等申込調査票(2月郵送)にて検診を希望された方、国民健康保険加入の対象となる方には5月中に詳しいご案内を送付します。  
がんは早期発見・早期治療が大切です。自分の健康を守るため、積極的に検診を受けましょう。ご不明な点は健康医療課までお問い合わせください。

### 個別受診可能医療機関

	下呂温泉病院	金山病院	黒木医院	久美愛厚生病院
月	●乳がん・子宮頸がん			●乳がん・子宮頸がん
火			子宮頸がん	乳がん
水	子宮頸がん	乳がん		
木				
金	●乳がん・子宮頸がん		子宮頸がん	
土				
日	乳がん(指定日)			

- ※個別検診は予約が必要です。(黒木医院は予約不要)
- ※今年度より下呂温泉病院での30歳代乳がんエコー検診の受診が可能になります。
- ※●は乳がんと子宮頸がん検診が同日受診可能です。
- ※バスによる集団検診では乳がん(40歳以上)・子宮頸がん検診の同日受診は可能です。

部屋に入る風が心地よい季節になりました。在宅で療養、介護を続けている方々にとっても冬を乗り越えてはっとしておられることと思います。そこで今回はこれから迎えるかもしれない在宅療養について考えてみました。

高齢になると様々な原因で寝たきりになることが多くなります。寝たきりの原因の一位は脳卒中、続いて認知症、老衰、骨折など続きます。(平成25年国民生活基礎調査より)

病气やけがで入院しベッドでの臥床が続くと筋力低下が進みます。安静臥床が1週間では下肢筋力は20%も低下するといわれています。心肺機能の低下、関節の拘縮、精神、認知機能の低下、便秘、食欲低下による栄養障害からくる褥瘡など臥床による弊害は枚挙にいとまがありません。現在病院では入院早期から症状に応じ

てリハビリを行って機能の低下の予防に努めています。退院時の体力低下は避けられません。リハビリの目標は歩けた人は歩けること、座れた人は座れるようになることですが、まずは自分でトイレに行ける事を到達点としたいと考えます。安易におむつを着けることは意思のある人にとっては大変つらいものであり人格の否定にもつながると考えてもよいのではないのでしょうか。

リハビリは、やってもらうものではなく毎日自分で苦しみに耐え努力して行う、しかも一生続けなければ機能の維持が図れないものです。また、元気なころやっていたことを介助を受けながらも自分の意思で続けるのがリハビリです。

しかしその効果を阻害する大きな要因があります。その一つは本人の意欲(や

## 寝かせきりを起こそう

る気)です。本人に意欲が無ければ周りがいくら頑張ってもなかなか良い効果が得られません。意欲がなくなるのは脳卒中や認知症、特に寝たきりによる脳の動きの衰えによるものです。もう一つは、起き上がると困るので寝かせておきたいという周りの都合です。どちらかそのまま行くとさらに介護力が必要になりかえって困ることになります。

介護の労を少しでも減らすためには、まず寝かせきりにしないで起こすことです。退院したらベッドを用意するだけでなく、ひじ掛けがあつて立ち上がりやすく座り心地の良い椅子を用意しましょう。日中はパジャマ姿を止めて普段着に着替え、寝室を出て居間で過ごすことです。眠るとき以外の安静臥床は機能の衰えを進行させる大きな要因です。福祉大国スウェーデンでは寝たきりの高齢者は非常に少ないといわれています。こ

れは制度にもよりますが、死の迎え方、死ぬまで自立したい、終末を迎えれば食事ができなくなるのは当然で終末期の胃ろうは倫理に反するという社会通念があるからでしょう。日本でも終末期に胃ろうを選択することについては十分に考える必要があるでしょう。

日本では多くの人がピンピンコロリで逝きたいと願っています。しかしこれは自分の意思で生きる努力をしている人にとこそ可能なことと考えます。

介護保険サービスをうまく活用し、訪問看護や訪問リハビリなどで方法を学びながら自分の意思で機能回復を目指してこそ良い結果が得られるでしょう。金山病院では訪問リハビリを積極的に行って在宅療養を支援しています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

## 大腸がん検診の個人負担金が無料になります

岐阜県の大腸がんは罹患患者数、死亡者数とも増加傾向にあります。がんによる死亡を早期に発見し、がんによる死亡者数を減少させるため、大腸がん検診の受診率向上対策に取り組むこととなりました。2月に各ご家庭にお届けした「がん検診等申込調査票」に同封のご案内には自己負担350円と書かれていますが、平成29年度3年間で、大腸がん検診の自己負担を無料とさせていただきます。

## 全国健康保険協会(協会けんぽ)岐阜支部に加入の皆さまへ

平成29年度保険料率  
健康保険料率・介護保険料率が変更となります  
平成29年3月分(4月納付分)から  
●健康保険料率: 9.95%  
(0.02%引上げ)  
●介護保険料率: 1.65%  
(0.07%引上げ)  
となりました。詳しくは全国健康保険協会(協会けんぽ)ホームページにてご確認ください。