

## お忘れではありませんか？

高島市民病院で特定保健指導が受けられます。

### 特定保健指導とは？

特定健康診査を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことで、健診結果をもとに、保健師または管理栄養士が特定保健指導（健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイス）を行います。健診結果内容に応じて、2つのタイプの保健指導に分けられます。

#### 動機づけ支援

メタボリックシンドロームの危険因子が少しでもある方が対象です。生活習慣を振り返ることにより、改善点や伸ばすべき行動などに気づき、ライフスタイルに合った目標を設定し、行動に移すことができるように支援します。

#### 積極的支援

メタボリックシンドロームの危険因子が多めの方が対象です。健診判定の改善に向けて取り組むべき目標を設定し、継続的に実践できるように支援します。

高島市民病院 健診センター ☎(36) 8082

## 「特定保健指導」



### ＜特定保健指導の申込み＞

特定健康診査を受診後、対象の方に医療保険者から「特定保健指導利用券」が送付されます。送付された利用券の内容（有効期限、保健指導区分等）を確認し、お申し込みください。

高島市民病院 健診センター

受付時間：月～金 9時～16時

予約電話番号：☎(36) 8082 (直通)

※受診料金は保険者によって異なります。特定保健指導や、その他健診についてご質問などありましたらお気軽にお問い合わせください。

### 小谷清美看護部長が厚生労働大臣表彰を受賞

皇后陛下のご臨席のもと開催された、日本看護協会創立70周年記念式典において、小谷看護部長が優良看護職員として、厚生労働大臣から表彰を受けました。



小谷看護部長

毎年2月4日～10日は

## 「滋賀県がん向き合う週間」です

この運動は、広くがんに関する理解と関心を深めるとともに、がんの予防、早期発見等に関する自主的な取り組みへの意欲を高めることを目的としています。がんに関する正しい知識を身につけ、がんの予防や早期発見に努めましょう。

### がんを防ぐ、5つの生活習慣

- ① 禁煙する、副流煙を避ける
- ② 節度のある飲酒
- ③ バランスの良い食事
- ④ 運動、活動的な生活を心がける
- ⑤ 適正体重を維持する



少しづつチャレンジしてみよう！

## 「がん」と「向き合う」フォーラム

～早期に見つかりがんは治る病気です～

日時 2月11日(日)  
13時30分～15時30分

場所 藤樹の里文化芸術会館

内容 講演 「大腸がん検診のススメ」  
高島市民病院 内科部長 上野 哲氏  
「胃がんの予防と体にやさしい治療について」  
高島市民病院 外科部長 伊藤 鉄夫氏  
がん体験者からメッセージ  
滋賀県がん患者団体連絡協議会

料金 無料(申込不要)

※大雪などの荒天の場合は中止します。

### ○がん検診のご案内

医療機関で受けられるがん検診(大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診)は、3月末まで実施中です。各がん検診について詳しくは、たかしま健康だよりをご覧ください。



## 安全安心

### 交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110

(平成29年12月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	100件	+3件
死者数	4人	+3人
傷者数	137人	-4人

発生場所	件数
マキノ	14件
今津	22件
朽木	4件
安曇川	30件
高島	12件
新旭	18件

※概数

### 火災・救急・救助件数

消防総務課 ☎(22)5401

(平成29年12月末現在)

火災	件数	累計(1月～)
建物	0件	12件
車両	0件	3件
林野	0件	0件
その他	0件	13件

救急	件数	累計(1月～)
交通事故	17件	190件
一般負傷	48件	449件
急病	173件	2005件
その他	23件	333件

救助	件数	累計(1月～)
火災	0件	0件
交通事故	2件	15件
水難事故	0件	4件
その他	0件	23件

### 環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

12月平均値(平日測定)	前月平均値
マキノ(マキノ支所前駐車場) 0.070 μSv/h	0.065 μSv/h
今津(今津支所車庫付近) 0.037 μSv/h	0.037 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.062 μSv/h	0.066 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場) 0.048 μSv/h	0.047 μSv/h
高島(高島支所東駐車場) 0.063 μSv/h	0.058 μSv/h
新旭(市役所北側玄関前) 0.093 μSv/h	0.090 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。  
※通常の値はおおむね0.2 μSv/h以下です。

閩地域包括支援課 ☎(25) 8150  
(地域包括支援センター) FAX (25) 5490

### チェック表

- 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- 半年以内に2～3kg以上やせてきた
- お茶を飲むときにせき込むことがある
- 食事中や食後、それ以外の時にも喉がゴロゴロする
- 食べるのが遅くなった
- の中に食べ物が残ることがある
- 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがする
- 夜、咳で寝られなかったり目覚めることがある

「□からおいしく食べる」を支えるために～高島市版～から抜粋

食事を安全にとるための生活のポイントとは、①安定した食事の姿勢 ②飲み込みやすくする食事の工夫 ③口腔ケアの3つです。  
食べる幸せは生きる喜びにつながります。「□からおいしく食べる」を支えるために、高島市では医療・介護・福祉関係者が連携し、ケアの実践に積極的に取り組んでいます。  
上記のような症状や体調の変化がある場合は、お気軽にかかりつけの医師や歯科医師、ケアマネジャー、地域包括支援課などへご相談ください。

## あんしん 元気生活

摂食嚥下障害という言葉を聞いたことはありませんか？  
加齢や病気などで、食べたり飲み込んだりすることが困難になることを言います。場合によっては、肺炎や窒息事故などにつながることもあります。  
また、うまく食べることができなくなると、低栄養になることもあります。  
あなた自身やご家族、まわりの方の症状をチェックしてみよう。

## 食べる幸せをいつまでも □からおいしく食べよう

- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・窒息予防
- ・食べる意欲の向上
- ・姿勢の改善
- ・生きる喜び
- ・身体機能の回復
- ・食事が楽しい
- ・人との会話が增える
- ・食生活の改善
- ・誤嚥性肺炎、低栄養の予防
- ・消化吸収が良くなる
- ・体力、免疫力の向上
- ・むし歯・歯周病の治療と予防
- ・誤嚥性肺炎、□内乾燥の予防
- ・口臭の除去、□内の爽快感
- ・味覚を保つ

【図】摂食・嚥下に関する対応の流れ