

## 被保険者証が一斉更新されます

現在使用中の国民健康保険証は9月30日で有効期限が切れました。新しい被保険者証をお送りします。

被保険者証は1人に1枚交付されます。被保険者全員分の保険証を世帯主宛に簡易書留で郵送しましたので、ご確認ください。

ただし、短期保険証または資格証明書の人については、直接役場まで取りにきていただく場合があります。

記載されている氏名・生年月日・住所などに間違いがないか、確認してください。

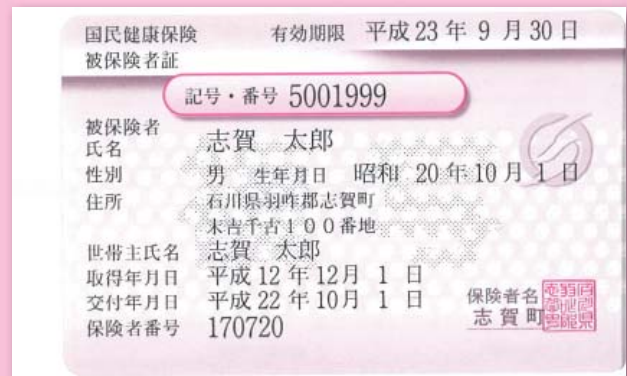
職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険脱退の手続きが必要ですが、職場の健康保険証と国民健康保険被保険者証、印鑑をお持ちの上、住民課または富来支所総合窓口で手続きをお願いします。

有効期限の切れた古い被保険者証は、住民課または富来支所総合窓口までお持ちいただくか、ご自身で廃棄処分してください。

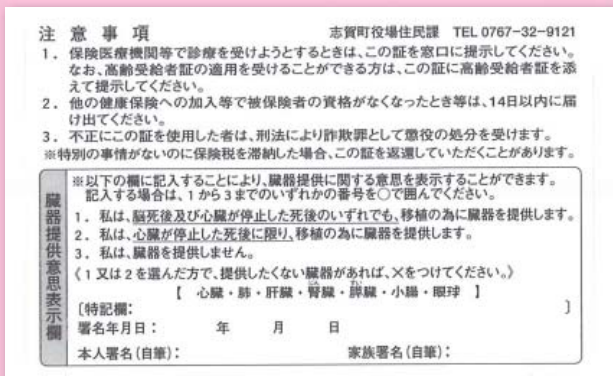
### 被保険者証裏面について

今回から「臓器提供意思表示欄」を設けました。臓器提供の意思を表示する人は、内容をよく読んで「署名年月日」「本人署名」「家族署名」欄に記入してください。

### 新しい保険証 表面



### 裏面



### 「ジエネリック医薬品

### 希望カード」の

### 同封について

今回から、新しい保険証送付の際に、「ジエネリック医薬品希望カード」を同封しました。

「ジエネリック医薬品」とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れてから発売された「後発医薬品」のことで、新薬と同じ成分、同じ効能・効果をもつものです。開発費が安いため薬代を安く抑えることができます。

ジエネリック医薬品を使用した場合は、病院での診療中や調剤薬局で「ジエネリック医薬品希望カード」を見せてください。

※ジエネリック医薬品は、有効成分が同じでもメーカーごとに微妙な違いがありますので、医師や薬剤師に相談し、違和感があったら新薬に戻すことをお勧めします。

特定健診の結果によって特定保健指導が実施されます

◆特定健診とは

40歳から74歳までのすべての人が対象で、メタボリックシンドロームを中心に生活習慣病のリスクを判定する健診です。

◆特定保健指導とは

特定健診で生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できる人には、生活習慣病の予防のために引き続き「特定保健指導」が行われます。

◆あなたは大丈夫ですか

最近「おなかがぼっこりしてきた」「ズボンがきつくなった」という人は、メタボリックシンドロームの危険信号です。メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまることによって起こります。

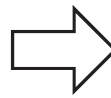
その状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし命にかかわる病気を招きます。

※減量して内臓脂肪を減らすと、血圧・血糖・脂質異常が改善して、メタボリックシンドロームを予防・改善できます。

『メタボ』または『メタボ予備群』と判定された人は特定保健指導を受けましょう。

【メタボと診断される基準】

内臓脂肪の蓄積 へその位置で 測定した腹囲  男性 85cm以上 女性 90cm以上	<b>脂質異常</b> 中性脂肪 150mg/dl 以上か HDL コレステロール 40mg/dl 未満
	<b>高血圧</b> 収縮期血圧（上の血圧）130mmHg 以上か 拡張期血圧（下の血圧） 85mmHg 以上
	<b>高血糖</b> 空腹時血糖値 110mg/dl 以上



【対象者の選定】

2つ以上該当 →メタボ
1つ該当 →メタボ予備群

平成22年度 特定保健指導事業

「脱メタボ大作戦」 参加者募集!!

★対象

- 特定健診でメタボリックシンドローム該当または予備群と判定された人（個別に通知します）

★期間

- 6カ月間\*初回面接は10月上旬に実施予定です。

★内容

\*メタボ予備群の人

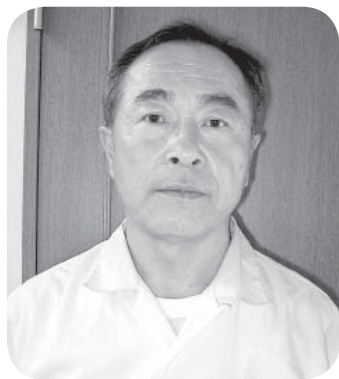
- 初回面接を1回（90分程度） ●栄養・運動教室参加自由 ●血液検査を実施 ●6カ月後に改善結果評価

\*メタボ該当の人

- 初回面接を1回（120分程度）
- アクアパーク・シオンでの水中ウオークを中心とした、月2回程度の運動教室に参加・栄養教室・血液検査も実施
- 半年間、電話・手紙などで皆さんを継続支援します。
- 6カ月後に改善結果評価

★参加費 無料

お問い合わせ先 志賀町保健福祉センター 特定保健指導担当 ☎ 32-0339



# 脱メタボ大作戦 大成功!!

生活習慣の改善はちょっとしたきっかけから始まります。  
昨年の特典保健指導を受けて、食事の見直しと運動で7kgの減量成功した藤田和久さん(53)(館開)に成功体験を語っていただきました。

## メタボ該当と判定されたときは自覚症状はなかった

ここ2年間は個人的に病院でがん検診は受けていたが、特定健診が始まってからは町の健診を受けていませんでした。ようやく秋の不参者健診を受ける機会が出来たので受診しました。健診結果で腹囲だけは基準を超えているだろうと心配していましたが、後は特に気にしていませんでした。まさか、自分がメタボだと言われるとは思っていませんでした。

## メタボ教室は嫌だったらやめればいいと思っただけで参加した

メタボの教室に行けば、きっと知っている人がいるだろうから恥ずかしいと、まず思いました。でも、せっかくの機会だと思い1回参加してみても、嫌だったらやめればいいと思っただけで参加を決めました。

## 食事の量を制限して歩くことから始めた

栄養士さんの話で、今までの食事の量が多かったことや

脂っこいおかずが中心だったこと、ご飯を食べ過ぎていたことに気付きました。野菜中心の食事の大切さを痛感しました。運動の話も聞いて、まず取り組むには一番手っ取り早い、歩くことから始めようと考えました。月2回の水中ウォークについても、アクアパークシ・オンに行くところを知っている人に会うのが恥ずかしいと思いましたが、スタップの熱心さに押され、取りあえず1回参加してみようと思えました。

## いよいよ生活習慣の改善スタート

日中は仕事があり、なかなか歩けないので夜や定休日を利用して、毎日目標歩数を決めて歩くことにしました。以前は1日1500歩程度だったのを徐々に歩数を増やしていきました。万歩計を付けることであるべく近くへ行くときには歩こうという意識が高まりました。毎日体重日記を付けることで測定することが習慣化し、前日食べた内容を反省したり、その日に多く歩

## 家族の支えがあつて半年間頑張れた

家族も一緒に減量目標達成に向けて支援してくれました。妻は野菜の少ない冬場でも大皿一杯の量を毎食食卓に出してくれ、娘の励ましもあつて体重を減らすことが楽しみになっていきました。「痩せていた頃に着ていた洋服をもう一度着たい」という目標が日に日に現実となっていました。これは本当に感謝です。

## 健康のためにずっと続けたい

減量できた今、体調も良好で教室に参加していい機会をもらったと感謝しています。今では毎日歩かないとストレスを感じるようになってき

ています。野菜中心の食事も習慣化し、野菜を食べない食事をした気がしないままになつていきます。健康のために、今後も食事や運動を続けたいと思つていきます。

## 対象となった人たちに一言アドバイス

メタボ教室へはとにかく一度参加すれば良さがわかります。恥ずかしがらずに参加して欲しいと思います。

減量に成功したお父さんに娘さんから一言

お父さんの頑張りには脱帽です。野菜中心の食事とウォーキングで減量に成功。昔の洋服を捨てなくてよかったね。これからも頑張ってください。



# インフルエンザ予防接種を実施します

インフルエンザ予防接種のワクチンは今シーズンから季節性インフルエンザワクチンと新型インフルエンザワクチンを混合したものになりました。

## 【接種期間】

平成22年10月1日(金)～平成23年3月31日(木)

## 【65歳以上の人】

9月下旬に個別通知で配布した案内をよく読んでください。水色の接種券・予診票を持って、医療機関で予防接種を受けてください。自己負担はありません。

## 【生活保護世帯と低所得世帯の人】

年齢に関係なく、インフルエンザ予防接種費用を全額免除します。

◎手続き方法は下記のとおりです

まず「費用免除証明書」の交付を受けて接種する方法

- ①交付場所 住民課窓口または富来支所総合窓口
- ②必要書類 「印鑑」「身分証明書(運転免許証または保険証)」
- ③受付時間 8時30分～17時15分
- ④申請期限 平成23年3月31日まで



やむを得ずワクチン接種前に負担免除の申請手続きができずに費用を支払った人は接種費用の払い戻しの手続きを行うことができます。

払い戻しの申請に必要な書類は、①医療機関で発行される「新型インフルエンザ予防接種済証」と「領収書」②「印鑑」③「本人または保護者名義の通帳の写し」です。①、②、③を持参し健康福祉課、保健福祉センターまたは富来支所総合窓口で申請してください。

お問い合わせ先 志賀町保健福祉センター ☎32-0339

## 行政書士無料相談会を開催します

石川県行政書士会では、10月を「行政書士制度広報月間」と定め、行政書士を県民にアピールし、普及と浸透を図ることを目的に開催します。

電話と面談による「行政書士会」を開催しますので、お気軽にご相談ください。

### 電話の無料相談会の開催

◆日時 10月1日～3日  
10時～16時

◎石川県行政書士会 事務局  
☎0767-268-9110

### 面談による無料相談会の開催

◆日時 10月2日(土) 10時～16時  
◆場所 平和堂アルプラザ鹿島  
1階中央イベント広場