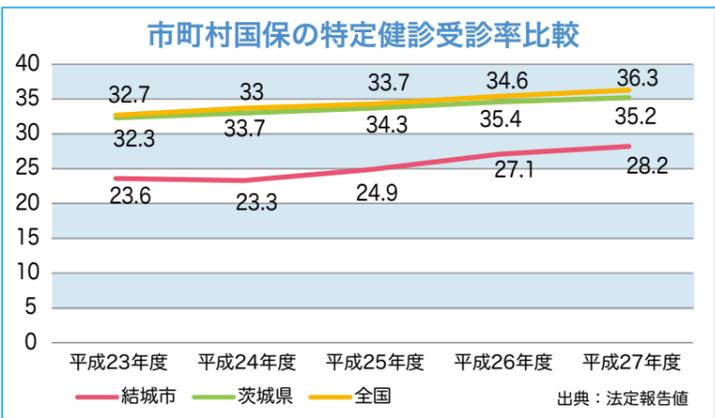


# 特定健康診査を活用しましょう！

平成27年度の市町村国保の特定健診受診率(左図)は、全国平均が36.3%、茨城県平均が35.2%、結城市においては28.2%と低迷しています。

今回は健診の目的や結果の活用、特定健診受診者の声についてご紹介します。



「健診の目的」  
自分のからだの中で起きている変化を早期に知る

高血圧や高血糖などの生活習慣病は気づかないうちに、少しずつ進行していきます。特定健診を毎年受診することで、血液や血管、臓器などに起きている変化を早い段階で知ることが出来ます。

健診は、元気で若いうちから受けておくという意識と習慣が大切です。

## 健診結果を健康管理に活用

健診結果には日ごろの生活習慣が反映されます。基準値から外れている結果だけでなく、基準値内でも年々悪化していないか、食事や運動の習慣と照らし合わせてふり返ってみましょう。毎日本体重計に乗ることも、生活改善の第一歩です。

4月末に、特定健診とがん検診の健康診査受診券を送付します。  
ご家族やご近所お誘い合わせのうえ、ぜひ受診してください。

# 避難行動要支援者制度をご利用ですか？

市では、災害時に自力での避難が困難な高齢の方や体の不自由な方が、可能な限り、隣近所の方の助け合いにより、速やかに避難できるような仕組みづくりを進めています。

## 制度の概要

この制度は、下記に該当する避難行動要支援者(以下「要支援者」)が、氏名や住所などの個人情報をお知らせし、市に登録し、登録した個人情報をもとに、災害時の避難誘導・安否確認に役立てるものです。

また、「個別避難計画書」とよばれる要支援者個人の避難場所・経路・地域の支援者などを設定することで、災害時の速やかな避難を目指すものです。

## 支援の対象となる方

次にあてはまる市内在住の方のうち、災害時に自力での避難が困難で、支援に必要な個人情報を関係機関に提供することに同意した在宅の方です。

- 65歳以上の一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯
- 介護保険制度で要介護3以上の認定者
- 身体障害者手帳1、2級または3級の1種所持者
- 精神障害者保健福祉手帳1、2級所持者
- 療育手帳所持者のうちA、Aの判定を受けた方

## 地域支援者とは？

地域支援者の方には、災害時に要支援者の安否確認・情報伝達と一緒に避難するなどの支援をしていただきます。しかし、あくまで任意の協力であり、災害の規模や時間帯によりさまざまなケースが

## 避難行動要支援者登録の流れ

登録を希望する方は社会福祉課に登録申請書を提出ください。

自力での避難が困難と判断した場合、地域の民生委員に依頼し、地域内で地域支援者を設定します。

※一人暮らし高齢者・高齢者世帯の登録をしている方、その方の近所の協力者になっている方は、自動で要支援者・地域支援者にそれぞれ登録されます。

登録内容が整い次第、要支援者、地域支援者あてにそれぞれ個別避難計画書、地域支援者登録決定通知書を送付します。

平成29年3月時点で市内約4000人の要支援者、約6000人の地域支援者あてに通知を送付しています。通知が届いた際は、内容を確認していただき、訂正がある場合は社会福祉課までご連絡ください。

## 住民どうしの助け合い

災害時には、市や防災関係機関が避難広報や安否確認など、さまざまな災害支援活動を行います。

しかし、大地震などの大規模災害時には、公的機関の活動にも限界があり、地域住民どうしの助け合いが大きな力となります。

この制度を機能させる前提として、地域の方との連携が大切です。地域の方と普段からコミュニケーションを図り、良好な関係づくりに努めてください。

災害時の被害を最小限に食い止めるため、ご理解ご協力をお願いします。



市社会福祉課

☎34-0416

市保険年金課

☎34-0418