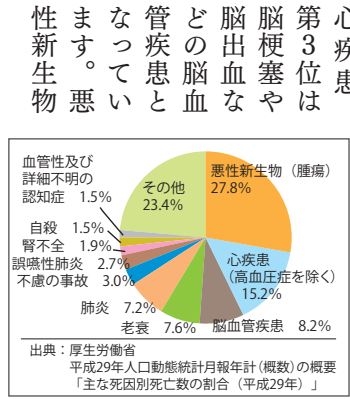




生活習慣病とは、その名の通り生活習慣が原因で発症する病気の総称です。偏った食習慣、運動不足、喫煙、過度の飲酒、不眠・ストレスなど適切でない生活習慣を続けることで発症のリスクを高めます。

○生活習慣病は自覚症状がほとんどありません！

生活習慣病には、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがあります。が、これらは自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えて、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気につながります。

○どれくらいの方が生活習慣病にかかっているの？

平成29年日本の死因別死亡数をみると、第1位は悪性新生物（がん）で、第2位は心筋梗塞などの



健康増進センターだより 32-7890

生活習慣病を予防しましょう

最近重視されているのは、脳梗塞、心筋梗塞や動脈硬化症などの原因となるアテローム血栓症です。このアテローム血栓症は、酸素や栄養を運ぶ太い動脈の中で血栓を作り症状を引き起こします。生活習慣や食生活の変化とともに日本でも増加傾向にあります。

この血栓を作る危険因子は、血管の損傷、喫煙、高コレステロール血症、そして歯周病のような細菌

○シリーズ 介護保険

【要介護認定の申請について】

介護保険のサービスを利用するためには「要介護認定」を受ける必要があります。

◎申請からサービス利用までの流れ

1. 市役所介護保険課の窓口⑨で申請します

・65歳以上の方（第1号被保険者）は、申請書に介護保険の保険証（緑色）を添えて提出します。介護保険被保険者証が見当たらない場合は、申請時に再発行することができます。

・40～64歳の方（第2号被保険者）は、申請書に各健康保険の保険証を添えて提出します。

※申請は本人のほか、ご家族でも出来ます。また、以下のところでも申請の依頼ができます。

- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設

※申請時は原則としてマイナンバーの記入が必要です。窓口確認のため、マイナンバーと身元が確認できるものを持参してください。

2. 認定調査員が訪問調査を行います

調査では、定められた項目にしたがって、調査員が心身の状態や日中の生活などについて聞き取り調査を行います。

3. 主治医意見書を市が直接医療機関へ依頼します

主治医が介護に関する情報を医学的な見地から作成します。

4. 介護認定審査会を行います

保健・医療・福祉の専門家が、訪問調査や主治医意見書の内容とコンピューターの判定結果をもとに、要介護度を判定します。

5. 結果をご自宅へ通知します

※申請してから介護度が決まるまで、約1カ月かかります。

6. 介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談します

ケアマネジャーが、利用者の心身の状態や希望にあったサービスを利用できるように調整します。

市介護保険課 介護認定係 ☎54-7001

（がん）のなかには生活習慣が原因となるものもあるため、日本人の多くが生活習慣病で亡くなっていることがわかります。

○生活習慣病を予防するにはどうしたらいいの？

生活習慣病を予防するには生活習慣を改善することが大切です。

ステップ1、まずは健康診査を受診し、自分の健康状態を把握しましょう。

ステップ2、自分の生活習慣について振り返ってみましょう。

運動不足や食事を食べ過ぎるなどの生活を送っていませんか？いつもより少し体を動かすようにする、腹八分目を心がけるなど、できることを取り組んでみましょう。

ステップ3、生活習慣改善のために、できることを実践し、毎日続けましょう。

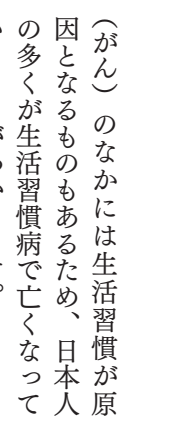
○健康増進センターでは、生活習慣改善のために頑張る皆さんを応援します！

健康増進センターでは、生活習慣病予防のために、健康診査やがん検診、さらに個別相談、教室などさまざまな取り組みを実施しています。

詳しくは、健康増進センターに問合せください。

【問合せ先】

市健康増進センター ☎32-7890



感染です。歯周病から遊離される内毒素は、歯肉から血管に侵入し、血管内に炎症を引き起こすことで血栓がつくられます。

さらに、歯周病菌は血小板を凝集させることから、血栓がつくられる可能性もあるといわれています。

歯周病菌は、ほかにも感染性心内膜炎を引き起こすと考えられています。

感染性心内膜炎はそれほど多い病気ではありませんが、合併症を起こし命にかかわることもあります。心臓弁膜症や先天性の心臓病がある人などでは特に注意が必要です、口の中を清潔に保つことが大切です。

（結城市歯科医師会）

患者さんをサポートするチーム

脳梗塞などの脳血管性の病気は日本人の死亡原因の第3位で、寝たきりで介護が必要となる原因の第1位です。また、脳梗塞の再発率は1年間で10%、5年間では50%と、1回起こると生涯にわたり再発する危険を背負うことになります。再発の予防には、健康的な食生活・生活習慣の改善・通院と薬を生涯継続することが大切です。

ある調査によると、「薬を飲み続けることが不安だったから」など、5人に1人が自己判断で通院を中止、4人に1人が薬を飲むのを止めてしまっていることがわかりました。

薬剤師は薬を手渡しする窓口で、ときには患者さんの自宅に訪問して薬の飲み忘れや不安な気持ちをうかがい、安心して治療を継続できるようにご家族や主治医とも連携し、患者さんをサポートするチームの一員として日々活躍しています。気軽に声を掛けください。（結城市薬剤師会）

市民健康教室 No.462

生まれてくる赤ちゃんを風疹から守ろう

皆さんは、先天性風疹症状群をご存知でしょうか。風疹は、発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性発疹症で自然に治ります。しかし、妊娠初期の女性が風疹にかかるとお腹の赤ちゃんが風疹ウイルスに感染し、赤ちゃんに生まれつきの心臓病、難聴、白内障などが起きてしまうことが、先天性風疹症候群と呼ばれます。この病気に有効な治療法はありません。

先天性風疹症候群は、妊婦が風疹にかからないようにすることで予防できます。女性が妊娠前に風疹ワクチンを受けておくことは重要ですが、風疹ワクチンを接種しても徐々に抵抗力が下がるため完璧ではありません。このため妊婦の周囲の人も風疹ワクチンを受けて抵抗力を高め、社会全体で風疹の流行を防ぐことが大切です。

日本では、1962年から女子中学生に風疹ワクチンが1回接種され、1979年から男子中学生にも定期接種が始まりました。2005年以降、1歳時と就学前1年以内に2回の麻疹風疹ワクチンが定期接種（無料）となり、多くのお子さんが接種を受けています。

しかし、調査により風疹の抵抗力を持つ人が少ない年齢層が判ったため、国は2019年4月時点で40～56歳の男性に対して、2019年4月～2022年3月の3年間に風疹の検査やワクチンの定期接種を行うことにしました。

あなたが1962年（昭和37年）4月2日～1979年（昭和54年）4月1日の間に生まれた男性なら、かかりつけ医療機関に問合せして、風疹の抗体検査やワクチン接種（無料）を受けましょう。

（結城市医師会）

相続相談受付中

ご相談の際には、必ず事前にご予約ください。事情によりお断りさせていただく場合もございます。

☎ 0296-48-8875

☑ 弊所ホームページからお問い合わせいただけます

弁護士法人 萩原総合法律事務所 茨城県弁護士会 所属弁護士 萩原 慎二 秋原 真

筑西市乙828番3 SATOHビル2階（JR下館駅南口徒歩1分）

医療法人 達生堂 城西総合健診センター（城西病院）

健康診断のお問合せはお気軽に下記へ
〒307-0001 茨城県結城市結城10745-24
TEL 0296 (33) 0115 FAX 0296 (33) 8300
E-mail josai@josai-hp.com URL http://www.josai-hp.com/j5/

●健診コース●

- ・日帰りドック
- ・一泊二日ドック
- ・二泊三日ドック
- ・脳ドック
- ・一般健診（定期・採用時等）
- ・特定健診（特定保健指導）
- ・特殊健診（じん肺、有機溶剤）

介護付有料老人ホーム しもふさの郷 百寿の家

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム ショートステイ・居宅介護支援事業所 デイサービス・介護タクシー クラブホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
結城市大字武井1248 HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

県西糖尿病内分泌内科 クリニック

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後 2:30-6:00	／	○	○	／	○	／	／

平日18:00まで、土曜日13:30まで診療

筑西警察署斜め向かい

予約優先のため、電話にて予約をお願い致します。