

特定健康診査（特定健診）について

- Q1** 特定健康診査は、健康診断とどう違うのですか。
- A1** 特定健康診査（特定健診）は、特にメタボリックシンドロームに重点を置いた健康診断です。メタボまたはその予備群と診断された場合は、無料で市の保健師から生活改善のアドバイスを受けることができます。
- Q2** 特定健診は毎年受けなければいけませんか。
- A2** 毎年受けることで、体の変化に気付きやすくなります。ぜひ毎年受診しましょう。
- Q3** 特定健診を受けると2,000円分のクオカードがもらえると聞いたのですが。
- A3** 特定健診やがん検診を受診し、健康づくりのための目標を達成すると、2,000円分のクオカードがもらえます。特定健診は1,500円で受診できるのでお得です。詳しくは、ゆうき健康マイレージのチラシや市ホームページをご覧ください。
- Q4** 特定健診の受診率が交付金に影響するというのは本当ですか。
- A4** 健診受診率が高いと保険者努力支援交付金の上積みが見込まれ、国保財政を支える財源となります。市民の方が健康のために健診を受けることで、国保財政の安定化につながります。

市保険年金課 国保年金係 ☎ 34-0418

けん口広場 2019

親知らず（智歯）のはなし

永久歯は六歳ごろから生え始め、十二歳ごろまでに、上あご下あご合わせて二十八本が生え揃います。ところが、もう一本、全ての歯のなかで最も遅く生えてくる歯があります。それが親知らずです。

ところで、なぜ親知らずと呼ばれるのか知っていますか。この歯は、生える時期が遅く、親が知らないころにやっと生えてくるので「親知らず」といわれています。また知恵がついてから生えるの

で「智歯（ちし）」ともいわれています。実はちゃんと役に立っている親知らずは2割程度です。ほとんどの人が痛い思いをしているのではないのでしょうか。

親知らずが痛くなったりするのは、変な生え方をした歯に多くみられます。食べ物がたまりやすく、歯磨きをしてもきちんと磨けない状態になりやすく、歯ぐきが炎症を起こし腫れて痛くなります。消毒や抗菌剤などの服用で炎症は治まりますが、再発を繰り返す場合、歯科医師に診断してもらい抜歯するとよいでしょう。

（結城市歯科医師会）

健康を標榜する食品

健康を標榜する食品には多様なものが市場に出回っており、一般の人にはわかりにくい状況ではないでしょうか。以下の分類で、皆さんが摂取している食品はどの分類に入るのでしょうか。

●国が機能などの表紙を認めている食品

1. 特別用途食品（認可マークあり）
病者用食品、妊産婦授乳婦用粉乳、嚥下困難者食品など
2. 保健機能食品
・特定保健用食品（トクホ、認可マークあり）、特定の保健の目的が期待できる食品（オリゴ糖、乳酸菌、難溶性デキストリン、キトサンなど）
・栄養機能食品
ビタミン13成分、ミネラル6成分、n-3系脂肪酸・機能性表示食品安全性・機能性の根拠資料などを届け出た食品

●国が機能などの表示を認めていない食品（いわゆる健康食品）

- ・機能性食品 人での科学的根拠が曖昧なものが多い
- ・栄養補助食品 米国の制度で認められているもの
- ・健康補助食品 （公財）日本健康栄養食品協会が提唱しているもの
- ・サプリメント 特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態のもの

（結城市薬剤師会）



在宅医療・介護連携 ってなんだろう？

在宅医療を受ける前に

○周囲の人と話してみよう

家族や周囲の人たちと、ご自分のこれからのこと、例えば病気になるったり、介護が必要になったときのことなどを話し合ってみましょう。

○かかりつけ医を持ちましょう

病気のとき以外にも、健康のことやこれからのことを相談できる、かかりつけ医を持ちましょう。

在宅医療・介護連携について詳しく聞きたい

○在宅医療に関する講演会

毎年、在宅医療の内容及、在宅医療に携わる関係機関を紹介する講演会を開催しています。

平成30年度は2月2日（日）にJA北つくば結城南支店にて開催しました。



●在宅医療に関するご相談・お問合せは地域包括支援センター ☎ 34-0324

市民健康教室 No.467

人生会議 もしものときを話し合おう

もしあなたが、病气やけがで命の危険が迫ったり介護が必要なる状態になったりしたとき、どんな医療やケアを受けたいですか。そんなことを事前に大切な人と話し合っておくことを「人生会議」と呼びます。

近年、この人生会議が注目されています。実際に医療やケアが必要になったとき、それを自分で考えたり人に伝えたり出来なくなっていることもあります。この場合、医療やケアの方針を決めるには皆さんの大切な人（主に家族）が頼りになります。皆さんが望む医療やケアを受けるために、そして大切な人が皆さんに代わって難しい決断をするのに、人生会議が重要ですから、皆さんが誰かの大切な人になることだっているかもしれません。そのときに人生会議が大きな助けになります。

人生会議は、必ずしも結論を出すことを求めています。また、病状ごとに結論が違ったりもあってもいいし、いったん結論を出したあとに気持ちが変わることもあるでしょう。それよりも、どのような医療やケアを受けたいか（受けて欲しいのか）という皆さんの思いと、大切な人の思いを互いに伝え、話し合うことを重視しています。皆さんの思いと大切な人の思いが異なることもあるかもしれません。それでも互いの気持ちを理解していることが、もしものときの判断に重要なのだと思います。

医療やケアというと、身近なことではない分、わからないことも多いかもしれません。その場合には、かかりつけ医やケアマネジャーなどそれぞれの専門家が相談に乗ります。さっそく大切な人と、人生会議をしてみませんか。

（結城市医師会）

ケーブルテレビのインターネットはテレビとセットで安い！

通常4,990円（税込5,389円）のひかりネットギガ（1Gbps）がテレビ（エンジョイコース/ドリームコース）とセットで2,000円引きに！ ※テレビサービスご利用には別途料金が発生します。 ※ひかりネットギガ単独でご利用の場合は4,990円（税込5,389円）となります。

ネットが月額 2,990円!?

（税込3,229円〜）

料金・サービスに関するお問い合わせに関しては CATV 結城ケーブルテレビ ☎ 0120-58-1822 ※結城市が出資する第3セクターの会社です。

常陽銀行通帳アプリ

スマホで通帳

通帳記帳・繰越はもう不要です！スマートフォンから「預金残高」や「入金明細」が簡単にご覧いただけます！さらに100文字までメモ入力ができます。

※利用条件あり ※利用サービスカードをダウンロードしている個人のお客様のみ ※利用サービス：常陽銀行口座、貯蓄預金口座

※利用条件あり ※利用サービス：iOS/Android/Android OS

お問い合わせは、常陽銀行または常陽銀行センターまでお気軽にご連絡ください。 ☎ 0120-380-057 常陽銀行

結城ブランド認定 まゆげった弁当、ご注文承ります

結城市民情報センター3Fでもご利用できます | 20名〜300名

株式会社エイヨウショク

代表取締役 保戸山 陽一

〒307-0001 結城市大字結城7552-2 ☎ 32-1311