

【健康推進係からのお知らせ】

年1回の健診で健康チェックを！ 健康づくりで 市民みんなが健やかに！

●40歳を迎えたあなた、特定健診を受けて、生活習慣の振り返りを！

皆さん、今年の健診はお済みですか？ 40歳を迎えたら、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に注目した特定健診を受けることができます。

特定健診は、各健康保険組合等が実施しており、40～74歳の方が対象です。実施日・実施場所等の受け方については、各健康保険組合等で異なりますので、ご確認ください。芦別市では、芦別市国民健康保険加入者の特定健診を実施しています。

芦別市の国保加入者の医療費の現状を見ると、年間の医療費や1人当たりの医療費は年々増加しており（表1）、1人当たりの医療費は道内5位となり、道内でも医療費が高い市といえます（表2）。平成26年5月診療分受診率の道内比較では、糖尿病、高血圧性疾患、虚血性疾患、脳梗塞において、上位50位以内

《芦別市国民健康保険の状況》

■表1 医療費の状況

	平成23年度	平成24年度	平成25年度
年間の医療費	21億6,950万円	21億3,295万円	22億1,430万円
市民1人当たりの医療費	43万6,344円	44万4,550円	48万1,894円

■表2 住民1人当たりの医療費の道内上位10市町村（平成24年度）

順位	市町村名	療養諸費
1	初山別村	54万3,834円
2	三笠市	47万9,843円
3	小平町	46万2,644円
4	寿都町	44万7,057円
5	芦別市	44万4,550円
6	赤平市	44万4,019円
7	砂川市	44万0,681円
8	下川町	43万6,920円
9	小樽市	43万1,411円
10	滝上町	42万9,965円

赤平市、砂川市を抜いて道内5位、中空知管内では1位！

■表3 平成26年5月診療分受診率の芦別市の道内順位（179市町村中）

糖尿病	23位 / 179
高血圧性疾患	37位 / 179
腎不全	53位 / 179
虚血性心疾患	33位 / 179
脳内出血	53位 / 179
脳梗塞	40位 / 179

（北海道国民健康保険団体連合会資料より）

ち、健康状態のチェック、疾病の早期発見・治療に努めることが大切です。年に1回特定健診を受け、健康管理の第一歩を踏み出しましょう。

●毎年特定健診を受け、経年比較と生活の振り返りを「継続は力なり！」

特定健診は、ぜひ継続して受けましょう。健診結果と生活状況を照らし合わせると、結果が改善した背景、悪化した要因等が推測できます。生活の振り返りをして、生活習慣改善に向けた具体策を立て、次の健診結果の改善を目

標に実践してみよう。

●治療中の方も、特定健診を受けましょう

内科通院をしている方も、メタボリックシンドロームの視点で健康チェックをしてみませんか？ 現在の治療の状況も含め、生活習慣の振り返りの機会に、特定健診をぜひ活用ください。

●大人だけではありません。将来の大人たちも、子どもの今から健康づくりの習慣を！

未来の芦別市を担う、今の子どもたちも健康な体で大人になってほしいものです。将来の健康状態は、子ども時代の生活習慣が基礎となります。子どもたちの将来の健康を守るためにも、子どものうちからのバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、規則正しい生活リズムなどが大切です。

子ども自身での健康づくりは難しいため、一番身近なご家族の協力が必要です。大人が子どもたちにお手本を見せながら、家族皆で健康づくりに取り組んでいきましょう。

こうした取り組みにより、芦別市民の健康度が今以上に上がり、健やかに生き生きと過ごすことができるでしょう。



今月の一品

カボチャのそぼろあん



1人分のカロリー【101Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

カボチャにはβ-カロテンやビタミンC・Eが多く含まれており、粘膜などの細胞を強化して免疫力を高めたり、体を温めたりする働きがありますので、風邪の予防に効果的です。

▶材料 4人分……………
・カボチャ240g・鶏ひき肉40g・油小さじ1・砂糖大さじ1強・しょうゆ大さじ1・かたくり粉大さじ1強

▶作り方……………

- ①カボチャは一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒めて①を入れ、ひたひたになるくらいの水を加えて煮る。
- ③②が煮立ったら、砂糖としょうゆを入れ、カボチャが軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ④③に水溶きかたくり粉を加え混ぜる。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	12月18日(木) 13:00~13:10	平成26年8月~9月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	12月18日(木) 9:30~9:40	平成26年4月~5月生 まれの乳児
歯科相談	12月17日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	12月17日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児
育児相談室	12月17日(水) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	1月8日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 12月12日(金)、平成27年1月9日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

臨時福祉給付金及び

子育て世帯臨時特例給付金について

『臨時福祉給付金』及び『子育て世帯臨時特例給付金』の申請書をお手元にお持ちの方で次に該当する場合は、給付金担当窓口までご連絡ください。

- ①諸事情により申請できなかった方
- ②課税者に扶養されている方
- ③申請を辞退される方

●問い合わせ 地域福祉係(給付金担当窓口)

※土・日・祝日は除く



子育てサロンに遊びにきませんか 12月は“クリスマス会”をします

親子で楽しいダンスをしたり、簡単な“クリスマスオーナメント”を作って飾ります。ふれあい団地に住んでいる皆さんとのふれあいも楽しめます。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	12月19日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料
申込期限	12月12日(金)までに電話で申し込み ※参加される方は事前の申し込みが必要です

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 12月11日(木)、平成27年1月8日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

児童扶養手当の認定請求を受付中

「公的年金を受給していても受給できる場合があります」

ひとり親家庭の生活の安定と自立を助けることを目的とした制度で、離婚や死別などでひとり親になった子どもを養育している親や養育者、両親のいずれかが保護命令を受けている児童を養育している親、両親のいずれかが政令で定める程度の障害の状態にある児童を養育している親が対象になります。

○支給期間 児童が18歳になる年度末まで(児童に一定の障害がある場合は20歳まで)

○支給月額 前年度の所得に応じて、4万1,020円から9,680円、または支給額が全額停止になるなどの支給制限があります。2人目以降の児童に対しては、支給加算があります

○その他 公的年金などを受給していてもその額が児童扶養手当支給額より少ない場合は、差額分を受給できるようになりました。家庭の状況により対象にならない場合もありますので、担当係までお問い合わせください

●手続き・詳細 地域福祉係