

日野病院開院記念日イベントのご案内

震災の年に移転した新日野病院も、今年で開院10周年を迎えます。これを記念して、日ごろから病院を支えていただいている皆さんに感謝の気持ちを込めて、開院記念日イベントを行います。どうぞ、お誘い合わせてお越しください。

日時 11月1日(月) 午前10時～午後2時
(お茶のサービスがあります)

場所 日野病院待合棟

おいしいお菓子も用意しています

■ 問合せ ■

日野病院 電話 72-0351

まちの介護予防だより 連載23

役場健康福祉課 (電話 72-0334)
地域包括支援センター (電話 72-1852)

カラダとココロの

介護予防

脳卒中予防のために

脳卒中を防ぎましょう

脳の血管が詰まったり(脳梗塞)破れたりする(脳出血)ことなどで生じる脳卒中(脳血管障害)は寝たきりや認知症、または死の原因となる怖い病気です。

脳卒中の3大因子

- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病

これに、喫煙や大量飲酒が加わると、さらに発病しやすくなります。

こんな前ぶれ症状に注意を

- 目の異常
- ・ 片方の目が見えにくくなる。
- ・ 物が二重に見える
- 体の半身に異常
- ・ 片方の手や顔が動かしにくい
- ・ 手やひざに力が入らない
- ・ よろける
- 言語障害
- ・ ろれつが回らない
- ・ 言葉が出ない

○ 高血圧、高脂血症、糖尿病の人は、必ず医師の指導を受け、症状をコントロールしましょう。

○ 大酒を飲む、ストレスをためる、急に寒いところに出るなど、血圧が急上昇するようなことは避けましょう。

○ 塩分を多く取らない、動物性の脂肪を避ける、間食をしないなどの食生活が大切です。野菜、果物、魚介類を多く摂取し、水分やお茶を取ることでも大切です。

○ 運動も大切であり、一日一万歩、歩くことを心がけるようにしましょう。

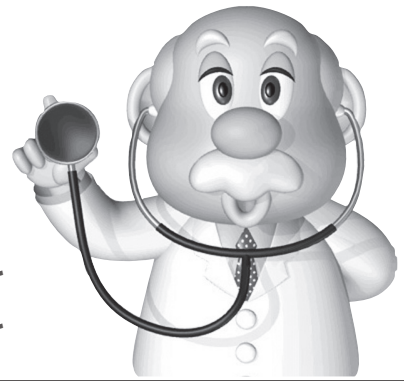
○ ろれつが回らない、感覚がおかしいなどの初期症状に敏感になりましょう。

○ 初期症状がしばらくして回復しても、必ずかかりつけ医や専門医療機関で受診しましょう。

もし脳卒中になったら

発症直後からリハビリテーション(リハビリ)を開始することが重要です。自宅復帰を目指して、短期的に集中してリハビリを行います。

何か気になることがあれば、お気軽に地域包括支援センター(電話72-1852)まで



速やかに国民健康保険の手続きを

- 1、就職などにより職場の健康保険に加入したとき
- 2、退職などにより職場の健康保険を脱退したとき

◇職場の健康保険に加入したとき

「新しい保険証」（職場の健康保険の保険証）と「国保の保険証」を持参し、国保の喪失手続きを行ってください。

手続きをしないまま「国保の保険証」で病院受診を続けてしまうと、後で保険給付分（7～9割）を返還していただくこともあります。

◇職場の健康保険を脱退したとき

「健康保険資格喪失証明書」を持参し、国保の加入手続きを行ってください。

保険証が無いまま、病院受診をすると、自由診療（10割負担）となります。

詳しくは、担当までお問い合わせください。

▼担当 役場健康福祉課 伊田達彦（電話 72-0334）

長年の事業推進が実る

山形祐子保健師に県知事表彰

結核予防に対する事業に、長年従事した功績が認められ、健康福祉課、山形祐子保健師（地域包括支援センター長）が県知事表彰を受けました。



表彰を受けた山形保健師（右）

結核は、昭和26年に結核予防法が制定されて以来、官民一体となった取り組みにより患者数が大幅に減少するなど、かつて国民病と呼ばれた結核の状況は改善しています。しかし、今でも全国で年間2万5千人が新たに結核を発症し「中まん延国」となっています。高齢期になり合併症を伴うものや若い世代における結核も見られるようになりました。

結核は結核菌による感染で咳が続いたり、体がだるい、微熱があるなどの症状から風邪とよく似ています。早めに医療機関を受診し、治療を受ければ怖くない感染症です。

治療費は、公的負担が受けられ、予防内服により早めに治療が開始されます。勝手に治療を中断したり、不規則な生活が続けば完治しにくくなります。

早期発見のため、年に1回は結核検診を受けましょう。

日野町元気なまちづくり交付金

▼受付期間を12月末まで延長します

町では、集落や自治会、非営利の住民グループなどが行う、元気なまちづくりを目的とした活動の経費への交付金『日野町まちづくり交付金』を創設しています。

■交付金は、1団体あたり20万円を上限とします。

■経費は、単に備品の購入費などに充てるのではなく、活動経費全般に充ててください。茶菓代なども対象です。

計画書作成など詳しくは、

役場 企画政策課（電話 72-0332）