



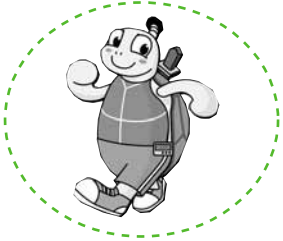
明日の健康を考えると

健康ひろば

2015.6.15
Vol.81



協力
地域交流センターおひさま



はじめよう！

コツコツ続ける^{こんき}金亀(根気)体操

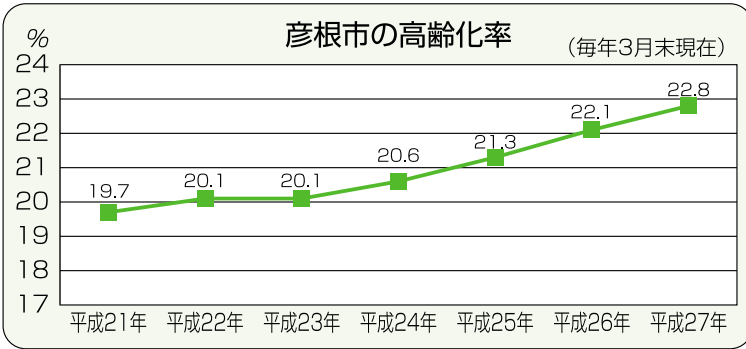
コツコツ続ける金亀（根気）体操は、彦根市のご当地体操です。こり固まった筋肉をほぐすストレッチや筋力低下を予防する筋力運動を中心に、心臓や肺の機能を向上させる有酸素運動も取り入れた、ご自身のペースに合わせて気軽にできる30分程度の体操です。

特集

- はじめよう！ ^{こんき} コツコツ続ける金亀(根気)体操 … ● 2,3
- かかりつけ歯科医のススメ … ● 4,5
- がん検診耳寄り情報（大腸がん検診） … ● 6
- 年に一度の健診で健康チェックを！ … ● 7
- 保険料率が決まりました … ● 8

彦根市の高齢者の現状

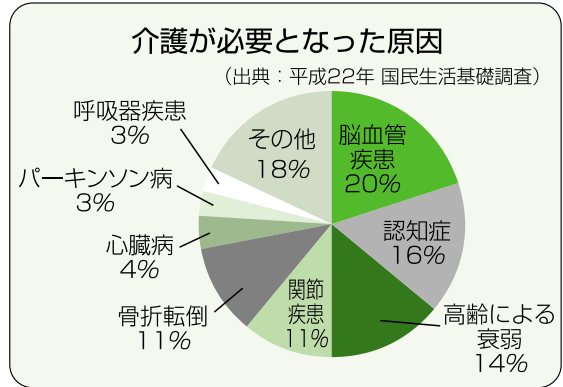
現在、彦根市でも高齢化は進んでおり、65歳以上の占める割合は22・8%であり、人口の約5人に1人が65歳以上となっています。(平成27年3月末現在)



介護予防とは、

寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・改善しようという取り組みです。

介護が必要となる原因には、脳卒中などの生活習慣病のほか、「高齢による衰弱」「関節疾患」「転倒骨折」などがあります。これら多くは加齢に伴って起こる症状です。老化を避けることはできませんが、そのスピードを遅らせることはできます。



いつまでも住み慣れた地域で・・・

自分らしく元気に過ごしていただくために、介護予防は大切です。今回は介護予防のなかでも「身体を動かすこと」に焦点を当て、地域での取り組みを紹介します！

現在活動されているグループに潜入！

「地域交流センター」

おひさま（金城地区）

大藪町にある地域交流センターで毎週金曜日（第4金曜日は休み）の午後に、近所のみなさんが集まって、コツコツ続ける金亀（根気）体操に取り組んでおられます。今回は、身近でできる介護予防の活動として、金亀体操を取り入れたグループに、お話を聞いてきました。

コツコツ続ける金亀（根気）

体操の魅力とは・・・？

コツコツ続ける金亀（根気）体操は、①ストレッチ、②筋トレ、③バランス運動、④有酸素運動の4つの運動で構成された体操です。①③は椅子に座ってできる運動です。④の有酸素運動は、音楽に合わせて、ステップを踏んでいきます。少し難しいですが、とても楽しく、みなさんが笑顔になれる運動ということで人気です。



「歌も歌いたい！」
参加者の積極的な意見で、体操以外に、歌や頭の体操も取り入れています。



最初は8名だった会員も、クチコミで広がり、いまでは約40名で活動しています。



週替わりのハーブティーも好評です。休憩タイムは話も盛り上がります。



市内には金亀体操の自主グループが40グループあります。彦根市はこのような金亀体操の自主グループを増やすため、グループへの支援や指導員の養成、啓発活動を行っています。



コツコツ続ける金亀（根気）体操のことは、「地域包括支援センター」へ！

地域包括支援センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるような地域づくりや、総合相談業務をしており、市内に5か所あります。金亀体操の支援は、地域包括支援センターが行っています。また、体操以外の事でも、お困りのことなどあれば気軽にご相談ください。

あなたに合った支援を受けることができます ～あなたはどのタイプ？～

**金亀体操を体験したい・・・
入門編**

コツコツ続ける金亀（根気）体操
出前講座

運動の大切さのお話と効果的な運動として「金亀体操」を体験していただく講座です。

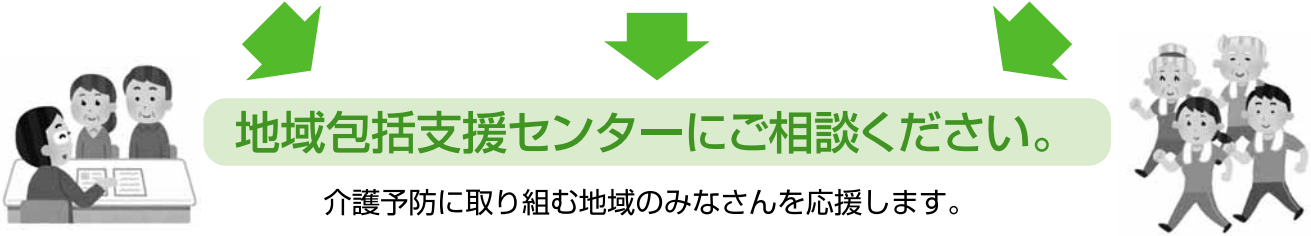
**地域の仲間と金亀体操をやりたい！
実践編**

コツコツ続ける金亀（根気）体操
体操講座

金亀体操をこれから継続して取り組むグループ（概ね5人以上）に金亀体操の指導を3回程度行います。

**地域でやっているところが知りたい！
見習い編**

お住まいの小学校区の地域包括支援センターにご相談ください。お近くのグループを紹介します。（場合によっては紹介できないこともあります。）



地域包括支援センターにご相談ください。

介護予防に取り組む地域のみなさんを応援します。

申込窓口	担当学区	連絡先住所	連絡先
彦根市地域包括支援センターすばる	鳥居本	彦根市鳥居本町670 (デイサービスセンター鈴の音内)	TEL 21-5412 FAX 21-5464
	城東 佐和山	彦根市後三条町350-3 (鈴木ヘルスケアサービス(株)内)	TEL 24-0494 FAX 24-0408
彦根市地域包括支援センターハピネス	城西 城北	彦根市馬場一丁目5-5 (彦根市北デイサービスセンター内)	TEL 27-6702 FAX 21-0302
	金城 平田	彦根市平田町670 (彦根市福祉センター別館内)	TEL 21-3555 FAX 22-2841
彦根市地域包括支援センターゆうじん	城南・高宮 旭森	彦根市竹ヶ鼻町80 (アロフェンテ彦根内)	TEL 21-3341 FAX 21-3306
彦根市地域包括支援センターきらら	城陽・若葉 河瀬・亀山	彦根市川瀬馬場町1015-1 (彦根市デイサービスセンターきらら内)	TEL 28-9323 FAX 28-9322
彦根市地域包括支援センターいなえ	稲枝東 稲枝北 稲枝西	彦根市田原町13-2 (彦根市南老人福祉センター内)	TEL 43-7616 FAX 43-6711

健康！ 長寿！ 元気！のための

かかりつけ歯科医のススメ



ひこね元氣計画21
キャラクター
まめこん

★知っていますか？歯と体の大事な関係



- ・ 歯を失う
- ・ かみ合わせが悪い

- ・ よく噛めなくなり、食べるものが偏る。
- ・ 全体のバランスが崩れる。

胃腸障害・栄養障害
運動機能の低下



- ・ 虫 歯
- ・ 歯周病

全身に感染する

糖尿病・早産
肺炎・心臓病など

かかりつけ歯科医
を持ってあなたも
8020（※）を
実現しよう！

★歯を失う原因1位は「歯周病」

実は、日本人が歯を失う原因の1位は、「歯周病」です。30代以降では、すでに8割の人がかかっているといわれていますが、自覚症状が少ないので、気づいた時にはかなり進行していたということがあります。

★意外と知らない？!

歯周病と生活習慣病

歯周病は進行すると最後には歯が抜け落ちてしまう病気ですが、近年の研究によって歯ぐきの炎症によってつくられる物質や、傷ついた歯ぐきから血中に入り込んだ歯周病菌が全身の健康に影響を及ぼすことがわかってきました。特に糖尿病と歯周病は深い関係があります。また、寝たきりの高齢者など飲み込む機能が弱まっていると食べ物や歯周病菌などの細菌が誤って肺に入って誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを起す危険が高くなります。

次ページを参考に、早めにケアをして歯の喪失を防ぎましょう。

◎歯周病の予防はとても重要なのです。

※8020運動

ハチマルニイマル

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動のこと。親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、おいしく食べられます。



セルフケアでできること

- ・正しい歯みがき
- ・デンタルフロスや歯間ブラシでの清掃
- ・鏡で歯ぐきのチェック
- ・規則正しい食生活



かかりつけ歯科医で定期的に行う プロフェッショナルケア

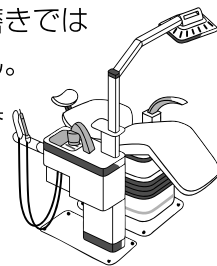
歯科検診

むし歯や歯周病の検査、その他のお口の病気を早期発見します。また、経過観察が行えます。



歯石除去

歯石は歯磨きでは取れません。専用の器具等で除去します。



歯面清掃

日常の歯磨きでは磨きにくい部位を専用の器具等で清掃します。セルフケアの効果が高まり、歯科疾患の予防、再発防止が期待できます。

歯磨き指導

一人ひとりのお口の状態に合わせて、適切な道具選びや磨き方のアドバイスをします。



セルフケアのチェック

磨き残しの有無やその場所などのチェックを行い、適切な歯磨きなどの助言を行います。



健康づくりの助言

食事や喫煙などの生活習慣は、お口だけでなく全身の健康に影響を及ぼします。お口の健康から全身の健康づくりの助言をします。



歯科検診



彦根歯科医師会からのお知らせ

毎日きちんと歯磨きしているつもりでも、磨き残しがあったり、歯と歯の間の汚れまできれいに取り除くことは容易ではありません。セルフケアにプラスして歯の定期検診を受けることをおすすめします。

そこで提案です！

歯を守る新習慣 歯っぴー・バースデー検診
～誕生月にかかりつけ歯科医院へ～



予防のカギは「毎日のセルフケア」と「定期的な歯科検診」

～がん検診耳寄り情報①～

身近な医療機関で**大腸がん検診**が受けられるようになりました!



増えてまあよ、大腸がん

○大腸がんは早期のうちにはほとんど
自覚症状がありません

「血便が出たら」「異常を感じたら」では
手遅れになることも。1年に1回、検診を
受けましょう。

○検査は自宅で簡単にできる「便検査」

大腸がん検診は便検査です。
お尻からカメラを入れる検査ではないので、
簡単に受けていただけます。

○費用は500円!

通常、大腸がん検診は4,000円
前後かかりますが、彦根市の
検診では500円で受診できます。



～大腸がん検診の流れ～

①受診場所を選ぶ

広報ひこね5月15日号と同時に配布した「平成27年度
健康診査・がん検診のお知らせ」または市ホームページ
に掲載されている医療機関リストからお選びください



②保険証を持って医療機関に検査容器と検診票を取りに行く



③自宅で便を2日間採取



④検査容器と検診票を医療機関に提出



⑤検査結果を受け取る(郵送)

「要精密検査」という結果が出た場合は、
必ず医療機関で「大腸内視鏡検査」を受けてください

～がん検診耳寄り情報②～

あなたの町に**胸部レントゲン車**がやってくる!



6月から10月の間、胸部レントゲン車が各地区公民館を巡回しています。

胸部レントゲン検査は200円で肺がん・結核の疑いがないか確認できるので、この機会にぜひご利用ください。

鳥居本地区 公民館	6月23日(火)	6月24日(水)	東地区 公民館	7月29日(水)	
市民体育 センター	6月17日(水)	6月18日(木)	南地区 公民館	8月26日(水)	
旭森地区 公民館	8月4日(火)	9月1日(火)	高宮地域 文化センター	9月2日(水)	9月29日(火)
西地区 公民館	9月18日(金)		河瀬地区 公民館	8月7日(金)	
中地区 公民館	9月14日(月)	10月6日(火)	みずほ文化 センター	7月16日(木)	7月17日(金)

その他の会場もあります。日程は広報ひこね 5月15日号と一緒に配布した「平成27年度 健康診査・がん検診のお知らせ」をご確認ください。

40歳からは特定健診！ 年に一度の健診で 生活習慣病を防ぎましょう！

生活習慣病を防ぎましょう！



「からだの不調はないし、健診なんてめんどうくないな・・・」と、思ったらっしやる方も多いかと思えます。
なぜ、年に一度健診を受けないといけないの？という疑問を解決いたします！



特定健診ってなに？

特定健診とは、40歳から74歳までの方を対象にメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を調べる健診のことで、加入する保険者が実施します。
日本人の死亡原因の5割以上が、がんや心臓病、脳卒中といった生活習慣病です。これらの病気になる原因に、メタボリックシンドロームが大きくかかわっていることが近年わかってきました。

メタボリックシンドロームってよく聞くけど、何がいけないの？

最近、「太った体型」という意味で「メタボ」という言葉をよく耳にしますね。正確に言うと、メタボとはただ太っているだけの意味ではありません。メタボリックシンドロームの正確な状態は、次の条件で判定されます。

メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲

男性 85cm 以上、女性 90cm 以上



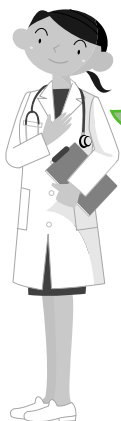
おなか周りの内臓脂肪チェック☑

国民健康保険の被保険者を対象とした特定健診は、6月から始まっています。受診対象者の方には、5月末に受診券を送付しています。

内臓脂肪が過剰に溜まった状態に、「血圧高め」、「血糖値が高い」といった悪条件が重なることで動脈硬化が進行してしまいます。さらに進行すると、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こすことがあります。

メタボとは、
病気手前のたいへん危険な状態のこと！

年に一度特定健診を受けることで、自分がメタボであるかどうか、きちんと知ることができます。医師や保健師、管理栄養士などから適切なアドバイスや支援を受けることができ、メタボを脱出することができます！
身体の異常をいち早く見つけることで、病気の進行を食い止めるとともに、医療費も最小限で抑えることができます。さあみなさん、特定健診を受けにいきましょう！



みなさんが健康であること
病気の早期発見・予防は
医療費の抑制にもつながります

問合せ先 彦根市保険年金課

TEL 30-6112
FAX 21-2220

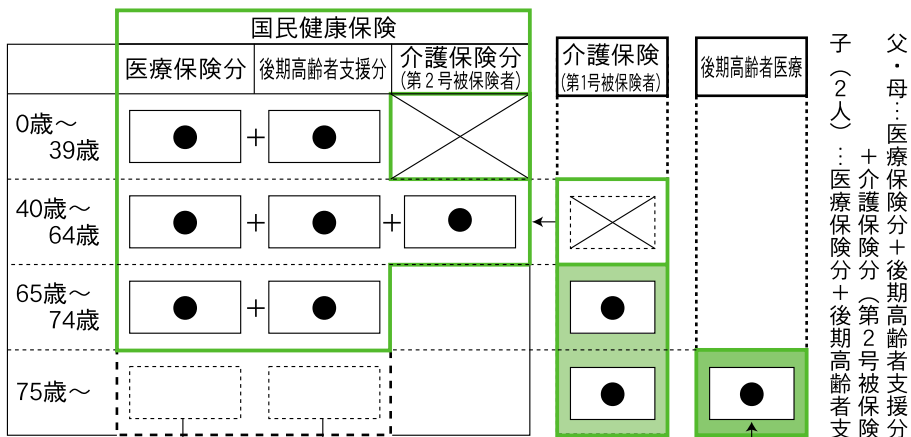
※この「いきいき健康ひろば」は49,000部作成し、1部当たりの単価は4円（1円未満切り捨て）です。ただし、原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。

平成27年度 (2015年度)	医療保険分	後期高齢者支援分	介護保険分(第2号被保険者)
【所得割】 平成26年中の所得が基礎	7.05%	2.35%	2.00%
【人数割】(均等割) 被保険者一人あたりの額	29,400円	9,000円	8,400円
【世帯割】(平等割) 一世帯あたりの額	22,200円	7,800円	5,400円
限度額 一世帯あたりの年間限度額	520,000円 (前年度510,000円)	170,000円 (前年度160,000円)	160,000円 (前年度140,000円)

※所得割・均等割・世帯割は、平成26年度から変更はありませんが、医療保険分、後期高齢者支援分および介護保険分の限度額がそれぞれ引き上げられました。

平成27年度(2015年度)の彦根市国民健康保険料

保険料率が決まりました



●…お支払いいただく保険料 ※介護保険 第1号被保険者：65歳以上の方
※介護保険 第2号被保険者：40歳以上65歳未満の方

※例えば、自営業を営む次のような親子4人世帯の場合は、以下のようになります。

【世帯】
父(45歳)、母(40歳)、子(中学生)、子(小学生)

■保険料の算定方法

『国民健康保険料』には医療保険分と、後期高齢者医療制度(75歳以上)の支援分、介護保険分(40歳から64歳まで)があります。それぞれの料率は世帯ごとに計算し、納付義務者(一世帯主)の方に通知します。

近年、高齢化の進展や医療技術の進歩によって、医療費は年々増加しており、市国保財政は大変厳しい状況です。今後も持続可能な財政基盤を築き、健全かつ安定的に国保事業を運営するため、その重要な財源である保険料へのご理解ご協力をお願いします。

■保険料の納付はお早めに

国民健康保険料の納付期限は、6月から翌年3月までの、毎月の最終日です。ただし、月末が土・日曜日などに重なる場合は、納付期限は翌月の最初の平日になります。

口座振替の登録をしている人は、月末の口座残高の確認をお願いします。また、納付書で納付している人は、納付期限までに、彦根市指定金融機関、コンビニエンスストアなどでお納めください。

保険料を納期限までに納めていただけなかったときは、督促状を送付するほかに電話や文書による催告を行います。この督促状を送付した場合は、督促手数料、さらに保険料を滞納すると延滞金もあわせて納めていただく必要があります。

また、特別な事情もなく、更に保険料の滞納が続くと、有効期限の短い短期被保険者証や被保険者資格証明書(※資格証明書)の交付、保険給付の全部または一部の差し止めや、法律に基づく滞納処分として財産の差押をすることがあります。

保険料のお支払いが困難になった場合は、お早目に保険料課までご相談ください。

※資格証明書で診療を受けた場合は、医療機関の窓口で一旦全額自己負担となり、あとで国保に保険給付分の支払いを申請していただきます。

■保険料の減免について

災害や事業の廃止、または疾病等により納付が難しい場合は、保険料を減免できる場合がありますので、保険料課までご相談ください。

お問い合わせ先

- 金 亀 体 操 (1～3ページ) についてのお問い合わせ … ☎ 0749-24-0828 (医療福祉推進課)
- 歯 科 検 診 (4～5ページ) についてのお問い合わせ … ☎ 0749-24-0816 (健康推進課)
- 大腸がん検診 (6 ページ) についてのお問い合わせ … ☎ 0749-24-0816 (健康推進課)
- 特 定 健 診 (7 ページ) についてのお問い合わせ … ☎ 0749-30-6112 (保険年金課)
- 保 険 料 (8 ページ) についてのお問い合わせ … ☎ 0749-30-6145 (保険料課)