

## あれこれ情報版



インフルエンザの予防接種予約を受け付けています。混雑を避けるため、今年から予約時に接種希望の日にちと午前か午後の指定をしていただいております。ご協力よろしくお願いいたします。



コロナ感染対策として、発熱や咳の症状がある方を別部屋のご案内します。階段下の狭いお部屋ですが、この度冷暖房を完備しました。ご協力よろしくお願い致します。



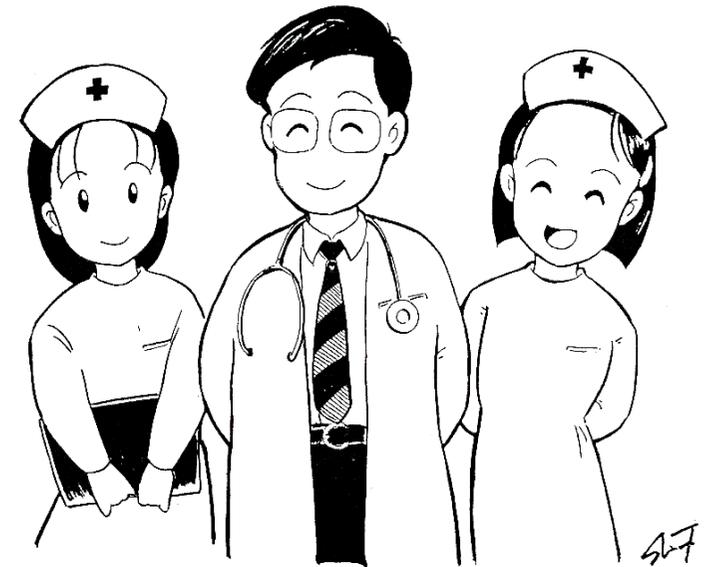
神戸市の認知症検査は来年度からはその年度に75歳を迎える方対象に受診券が送られてくることになりました。認知症検査は日常生活がどれくらいできているかの質問紙をご自宅で記入してきてもらい、院内では簡単な口頭での検査を実施します。その結果認知症を疑われる場合にのみ第2段階として脳神経外科での精密検査の予約をお取りして詳しく検査をし、確定診断をすることになります。



今年の夏休みは遠出をすることもできず、近場の温泉に行ってきました。普段見慣れた風景の中で一日のんびり過ごすことも、なかなかよいものでした。

# すこやか通信

'20 9-10月号 Vol.138



## 児島医院

内科・循環器内科・小児科・皮膚科

神戸市東灘区深江北町 2-8-26

☎078-431-0696

## 診察室こぼれ話

特定健診を受けたことはありますか。特定健診とは日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、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た健診を行うものです。特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。このことを特定保健指導といいます。

まだ受診されていない方はご自身が加入している医療保険者（自営業の方は市区町村へ、会社等へお勤めの方、その扶養者の方は、お勤め先）までお問い合わせ下さい。お勤めの方で、事業者健診（お勤め先で実施する健診）を受診された方又は受診予定の方は、新たに特定健診を受診する必要はありません。

日本では、2005年に日本内科学会などの8つの医学系の学会が合同してメタボリックシンドロームの診断基準を策定しました。よくメタボメタボ・・・と呼ばれているメタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積があり、かつ血圧、血糖、脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態を指します。特定健診ではこの判定を行い、受診された方にお伝えします。健診結果で「異常なし」の場合、今の状態を維持できるように日ごろの健康づくりを継続してください。「要指導」の場合、生活習慣改善が必要です。

特定保健指導の案内が届いた方はぜひ利用してください。

「要受診」の場合、医師と相談して、薬と生活習慣改善で血管の負担を減らし、大きな病気にならないように注意してください。健診結果が基準値を超えている場合、血管に負担がかかっていることが予想されます。高血糖、高血圧、脂質異常の3つの要因が複数ある場合、より血管が痛みやすく、脳卒中、狭心症・心筋梗塞、腎不全、大動脈解離、下肢閉塞性動脈硬化症などのリスクが高まります。しかし、保健指導をうけたり、医療機関を受診するのが面倒くさいと思う方も多いと思います。そこで、神戸市は自分で健康管理ができるアプリを開発しました。この健康アプリ MY CONDITION KOBE は、神戸市が市民の皆さんを対象に運営する健康サービスで、健康診断の結果、体重・体脂肪・血圧といった身体の情報、一日の歩数や食事などの生活情報をデータベース化するものです。専用のアプリを使って、いつでも正確な健康情報を確認することができます。携帯電話、スマホで登録すれば、すぐに始めることができます。

神戸市に住民登録をしている方または市内に本社、支社、事業所等を置く企業の社員が対象です。将来的に、神戸市に在学の方も対象にする予定だそうです。マイコンディション、神戸市のキーワードを入れて検索したら簡単に見つかります。（神戸市国民健康保険のホームページから一部参照）

