

平成19年度 精神保健相談

(セーフティラリー北海道2007) を実施

士別警察署からのお知らせ

北海道警察、北海道交通安全協会等の交通安全関係機関や各企業等が主催・協賛して実施しています。個人や三人または五人のチームで参加でき、参加受付期間は六月三十日までです。七月一日から十一月三十日までの五ヶ月間、チーム全員が無事故無違反を達成すると、その証としてSDカードが送付されます。また、抽選で旅行券や図書カードが当たります。参加費用は一人七〇〇円かかります。例年、セーフティラリー北海道に参加しているドライバーは、参加していないドライバーよりも違反率や事故率が低下しているという結果も出ています。職場の仲間、家族、知人・友人同士など、個人、チームを問わず安全運転の意識向上のために多くの皆さんの参加をお願いします。

詳しいお問合わせ先

士別警察署
0165-23-0110
交通課まで



名寄保健所からのお知らせ

名寄保健所では、精神保健相談を実施しています。相談のある方は、気軽にご利用下さい。

日	時
毎月第2水曜日	午後2時～4時
(ただし、1月のみ第3水曜日)	
6月13日	
7月11日	
8月8日	
9月12日	
10月10日	
11月14日	
12月12日	
1月16日	
2月13日	
3月12日	

場 所 北海道名寄保健所
(北海道上川保健福祉事務所名寄地域保健部)

担当医師 名寄市立総合病院
神経精神科医長 野口剛志医師

従事者 北海道名寄保健所
(北海道上川保健福祉事務所名寄地域保健部)
健康推進課精神保健福祉係 保健師

※日程は、業務の都合等により変更する場合があります。

※予約制ですので、必ず事前に電話等で相談について、連絡をお願いします。

連絡先 〒096-0005 名寄市東5条南3丁目63-38
北海道名寄保健所 (北海道上川保健福祉事務所名寄地域保健部)
健康推進課精神保健福祉係
TEL:01654-3-3121 fax:01654-3-3224



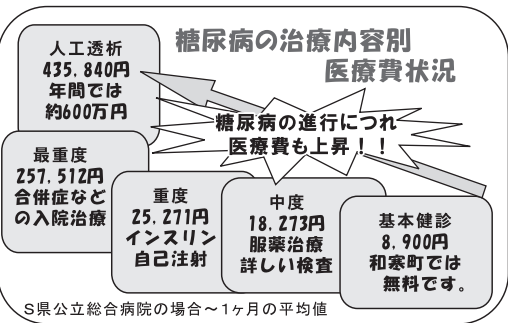
健康メモ

健康を守り、医療費を下げよう

【生活習慣病の医療費を 知っていますか?】

和寒町で国民健康保険に加入している方の平成18年12月のレセプト(診療報酬明細書)集計によると、生活習慣病で治療している方は約5割であり、一ヶ月間の医療費総額は約5,000万円にもなり、一年間にすると約6億円にも及びます!

医療費が高くなればその分保険料に跳ね返り、保険料額が上がります。次に糖尿病が進行した場合の医療費の状況を示します。進行すると費用は高額になりますが、健診の段階では費用はとても安く、身体にも生活にもお得なのです。



【腎臓病って...?】

医療費が高い腎臓病ですが、二十五人に一人がかかっている「新たな国民病」と言われています。

腎臓には、老廃物をこす機能や血圧を調整するなどの大事な働きがあります。腎臓病になりやすいのは「高血圧」や「糖尿病」、内臓脂肪型肥満がへっすにある「メタボリック症候群」などの生活習慣病がある方です。進行すると腎臓の機能が低下し、放っておくと、人工透析をしなければなりません。



また、腎臓病が悪化すると心不全や脳梗塞などの発生率が高くなることもわかってきました。腎臓はいったん機能が低下すると、回復させることはなかなか難しく、自分で症状に気付いたときには手遅れになりかねません。

【病気の進行の芽は 健診で見える!】

進行すると怖い生活習慣病ですが、原因となる糖尿病や高血圧、肥満を早期に改善することで病気の進行を防ぐことが可能です。これらの状況を早期に発見し、予防できる効果的な方法は「健診を受診すること」しかありません。

昨年度は和寒町の基本健診受診率は、皆さんの協力の功も、83%で1302名の方に受診していただきました。

昨年は健診を受けていただきありがとうございました。今年も宜しくお願いいたします。



和寒町では、今年も6月25日から基本健康診査を行います。今年も多くの方に受診していただき、皆さんの健康を守っていきたく考えます。年に一度は健診を受けて、ご自身の健康を守りましょう!

保健師 大内 亜澄