

～ 国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者のみなさまへ～

受診券の有効期限は、**3月31日まで**です！！

## 毎年受けよう！ 特定健診！！

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断です。

コロナ禍でも健診等の健康管理は重要です。委託医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づき、感染対策に取り組んでいます。

年1回、健康状況の確認や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防のために健診を受けましょう！！

**1. 対象** ・40歳以上の日高町国民健康保険加入者の方（年度内に）  
・後期高齢者医療制度加入者の方

**2. 料金** 個別健診（町内医療機関） 1,700円（75歳以上 800円）

無料対象者

- 昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれの方
- 国民健康保険加入者は国保に加入する世帯員全員（擬制世帯主を含む）  
後期高齢者医療制度加入者は世帯の全員が令和元年度町民税が非課税の場合

**3. 健診内容** 問診・身体計測・腹囲・血圧測定・血液検査（血糖、中性脂肪、肝機能等）・尿検査

**4. 実施期間** 令和3年3月31日まで

**5. 受診の流れ**

① 医療機関に直接予約



② 健診を受ける

「受診券」と「質問票」（6月に送付済）、「保険証」を持って受診してください。



※受診券がお手元にはない場合は、下記にお問い合わせください。

③ 健診結果を確認（受診後、結果が郵送等で届きます）

**6. 実施医療機関** 門別国民健康保険病院、富川国民健康保険診療所、勤医協厚賀診療所、日高国民健康保険診療所

**7. その他**

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から受診の際は体調を確認し、感染予防対策にご協力ください。
  - ・受診の当日、ご自宅で体温測定をしてください。
  - ・発熱、咳、くしゃみ等の体調不良がある場合は受診をお控えください。
  - ・咳エチケット（可能な範囲でのマスク着用）等感染予防にご協力ください。
- 職場健診を受けた方は、健診結果の提出をお願いします。
- 高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの治療中で、健診を希望されない方は、医療機関での検査データの提出をお願いします。

**【お問い合わせ先】**

日高町役場健康増進課 (01456) 2-6571

日高総合支所地域住民課 (01457) 6-3173



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

### 支え合って守る命

#### 日高町民の心と命について考える

家族や友人、同僚がいつもと違うと感じたことはありませんか。

それは放っておいてはいけないSOSのサインかもしれません。

最近では、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、普段と異なる生活が長く続くことで、これまで経験したことのないストレスを感じたり、そのことで心に様々な変化が現れることも少なくありません。

今回は「きづく」「きく」「つなぐ」「みまもる」の四つのキーワードから悩んでいる方を支える際に大切なことをご紹介します。

かけがえのない命を守るために私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

### 日高管内の自殺の現状と

#### コロナ禍の自殺の現状

静内保健所管内で自殺によって亡くなった方は、過去5年間（H27～R1）で56人。

さらに、リストカットや自殺未遂などは、その10～20倍いると考えら

れています。

また、コロナ禍の影響により、令和2年度の全国の自殺者数は、昨年と比べると増加傾向にあり、自殺の要因になりかねない問題が深刻化しているという報告があります。

### 命を守るために大切なこと

#### ステップ1「きづく」

日高町において、自らの命をたつことの原因は、内閣府の自殺者統計による、全国全道と同様に「健康問題」が最も高い状況です。

その他、家族の介護や職場での人間関係など、誰でも考え得る悩み事があります。

つまり身近な問題だということや普段から意識することで周りの方の変化に早い段階で気づくことにつながります。

また、大きく生活が変わると心に強い負担がかかるので、いつもより注意が必要になります。

#### 大きな変化

大切な人との別れ・転校や転勤・自分や家族の病気・学業や仕事でのつまづきなど

#### こんな様子に気づいたら声かけを

□以前に比べて表情が暗く元気がない  
□体調不良の訴え（体の痛みやだるさ）が多くなる

□仕事や家事の作業効率が低下、ミスが増える

□周囲との交流を避けるようになる

□遅刻、早退、欠席（欠勤）が増える

□趣味やスポーツ、外出をしなくなる

□飲酒量が増える

#### ステップ2「きく」

周囲との関わりに悩んでいる方の支えになることが大切です。

「嫌がられるかな」と思わずに、落ち着ける場所で話をきくなど、積極的な関わりが大切です。

勇気を出して悩みを打ち明けてくれたときには「話してくれてありがとう」と伝えることも忘れずに。

#### 話をきくときのワンポイントアドバイス

結論を急がず、じっくり気持ちを受け止める

○よい例

「それは心配だったでしょう」

×悪い例

「もっと大変な人はいっぱいいるぞ」

#### ステップ3「つなぐ」

自分たちだけで悩み事を解決するのが難しいときは、解決のお手伝いをする専門機関に相談することも大切です。

家族など本人以外の方が相談できる機関もありますので、困ったときは気軽に「ご相談ください」。

困ったときの相談窓口は次ページに掲載しています。

専門機関へつなぐときは、ご本人の意思を尊重した無理のない提案を心がけましょう。

#### ステップ4「みまもる」

元気がない方に気づいて声をかけ、話をきき、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

その後も、もとの元気な状態に戻



りつつあるか、たとえ時間がかかっても温かく見守りましょう。

一度に解決ができない場合もあるため、必要に応じて「きづく」「きく」「つなぐ」を繰り返すことが大切です。

#### 身近な人ができる見守り方

これまでと変わらない距離感で寄り添う

○よい例

「いつでも相談してね」

×悪い例

「忙しくないときなら話をきくよ」

#### 一人でも多くの命を救うために

日高町では、悩みや不安を抱える方への相談支援体制の強化や、自ら命をたつことに関する知識と理解を深めていただくための取り組みを進めていきます。

しかし、これまで見てきたように、一人でも多くの命を守るためには周囲の方の支えがとても重要です。改めて、大切な方の様子に目を向けてみませんか。

#### 3月は「自殺対策強化月間」です

日高町でも、毎年9月を「自殺予防週間」3月を「自殺対策強化月間」と定めて「命を支える自殺対策」という理念のもと啓発活動を推進しています。

