



J A茨城県厚生連県北医療センター
高萩協同病院健康管理センター

事務課長 綿引 裕一



**飲んで食べた結果どうなっているか、
年に一度確認しましょう**

近年、平均寿命は長くなっていますが、平均寿命と健康で自立した生活を送れる健康寿命との間には男性で9年、女性で13年と差があります。

何気なく受けている尿や採血検査には、ご自身の3～4ヶ月の食事や嗜好品の摂取の影響が出てきます。皆様健康で自立した生活を続けるためにも、生活習慣を振り返る事で生活習慣病の予防に取り組みましょう。体重が1～2kg減少するだけでも血液データの改善は見られ、生活習慣病の予防につながります。

当院の健康管理センターでは、人間ドックの他に生活習慣病健診、乳がん・子宮がん検診、胃カメラ、肺ドック、脳ドックなど各種オプションも取り揃えております。自宅で、体重や家庭血圧などの確認はできますが、生活習慣病を予防するためには尿や血液検査などによる健康状態の把握も大切になってきます。

会社勤務の方は職場健診で、年に1回の定期健診が受けられます。そういった健診を受ける機会が無い方でも、年に1回健診を受けることで健康状態を把握し、生活習慣病の予防に取り組み健康寿命を延ばしましょう。



**第2回
市民生活部
保険医療課**

主幹 増澤 千春

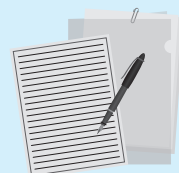


私が所属している保険医療課には3つのグループがあり、業務内容は国民健康保険に関することや高額療養費の給付、後期高齢者医療事業、マル福の発行など多岐にわたります。

私が去年から配属になった徴税グループでは、主に国民健康保険税の賦課と徴収を担当しています。

国民健康保険は、転入・転出をされた方(国保加入者に限る)や社会保険から(または社会保険に)切り替わった方、現在国保に加入している世帯で所得の異動があった方などの異動があり、他の市税に比べて日々の異動が多いことが特徴です。

その異動のお話になりますが、皆様からのお問い合わせで一番多いものが社会保険になった後の切り替えについてです。会社がやってくれると思いがちですが、社会保険に切り替わった場合には基本的にはご自身で国保喪失の手続きが必要になりますので、手続きをされていない方がいらっしゃいましたら早急に手続きしていただくようお願いいたします。



「子どもたちの笑顔を見られるし、地域の人に感謝されやがいをを感じる。筋力が落ちないようにトレーニングをして、ずっと活動を続けていきたい」と話されました。



「ずっと活動を続けているので、子どもたちや地域の人々から先にあいさつをしてもらえようになったよ」と笑顔で話すのは石滝団地自警団の団長を務める坂爪さん。石滝団地自警団は、全国で子供の誘拐や振り込め詐欺などの事件が起きたことをきっかけに、平成18年に結成された「自分たちのまちは自分たちで守る」を合言葉に子どもたちの通学の見守りや地域の防犯見回りなどを行っています。自警団のウインドブレーカーを着て、子どもたちと一緒に高萩小学校までの片道2.5kmの道のりを、時には沿道のごみを拾いながら歩く坂爪さんは高萩市民間交通指導員にも委嘱され、時々制服を着て街角に立ちます。「制服を着て立っていると子どもたちがふざけて敬礼をしていく。子どもたちとふれあって元気をもらっているよ」と日焼けした顔をほころばせました。

坂爪さんの趣味は体を動かすこと。週に5日は5kmのランニングを欠かさず、様々なマラソン大会に出場しているそうです。

“子どもたちから元気をもらう”

**生涯現役
いきいき元気**



さかつめ かつひこ
坂爪 克彦さん
(石滝・75歳)