

行政情報

国民健康保険証を送付しました

問 保険医療課 (☎65-6512)
北部振興局・各支所福祉生活課

平成25年度の国民健康保険証を簡易書留郵便で3月に送付しました。留守等で受け取れなかった人は、保険医療課または北部振興局・各支所福祉生活課まで問合せのうえ、お越しください。

【持ち物】
①平成24年度の保険証
②来庁者の本人確認ができるもの（免許証、パスポートなど）
※別世帯の人が受け取る場合は、世帯主の委任状と②が必要です。

こんなときは14日以内に届出を
●国民健康保険の喪失届出
勤務先の健康保険等に加入したとき、または被扶養者の認定を受けたとき。（自動喪失にはなりません）

●国民健康保険の加入届出
勤務先の健康保険等の資格を喪失したとき、または被扶養者の認定を外れたとき。（以前の保険の資格を喪失した日から国保加入となります）

行政情報

人間ドックの健診費用を助成します

申 保険医療課 (☎65-6512)
北部振興局・各支所福祉生活課

国民健康保険証を持参し、保険医療課または北部振興局・各支所福祉生活課の窓口で申請してください。
※必ず受診前に申請してください。
受診後の申請は受付できません。
※申請書には本人の署名が必要です。

【受付時間】
6月28日（金）まで
※レック伊吹農協、北びわこ農協J Aドック健診については、別途広報でお知らせします。

【対象】
次の①から③すべてにあてはまる人
①長浜市国民健康保険に加入している、平成25年4月1日現在40歳以上で、かつ受診日時点で75歳未満の人
②世帯に国民健康保険料の滞納がない人
③市の保健指導を受けることに同意する人

【助成内容】
人間ドック（日帰り・1泊・脳ドック）、同時に実施のオプション検診
【助成額】
受診費用の2分の1（100円未満切捨て）上限2万円、宿泊を伴う場合は上限2万5千円

【対象受診機関】
市立長浜病院、市立湖北病院、長浜赤十字病院、彦根中央病院、友仁山崎病院、KKCウエルネスひこね健診クリニック

行政情報

母子健康手帳の発行窓口

問 健康推進課 (☎65-7779)

妊娠の届出（母子健康手帳の発行）は、下記のいずれかにお越しください。

☆健康推進課
（東別館6階：八幡東町）
☆保健センター浅井分室
（浅井支所内：内保町）
☆保健センター高月分室
（高月支所西側：高月町渡岸寺）
【受付時間】 8時30分～17時15分※平日のみ

参加費
申込不要

健康教室の開催

【と き】 4月11日(木) 13時30分～
【と ころ】 長浜米原休日急患診療所（宮司町）
【テーマ】 「高齢者の口腔ケア」
【講 師】 澤齒科医院 澤秀樹先生
きたむら歯科 北村鉄也先生

問 湖北医師会 (☎65-3600)

行政情報

長浜市・京大発『ながはま〇次健診』だより 糖尿病と肥満

問 健康推進課 (☎65-7779)
北部健康推進センター (☎85-6420)

【肥満は糖尿病の最大の危険因子】
〇次健診データによる肥満と糖尿病の関連をみると、肥満者では明らかに

わが国をはじめ先進諸国では、肥満者が増え続け大きな社会問題となっています。その理由は、肥満がいろんな病気を引き起こすためですが、その中でも問題視されているのが糖尿病です。
血液中の糖分が高くなった状態を糖尿病といいます。血糖値が高くなると、尿にまで糖分が含まれるようになることから「糖尿病」という名前がついています。糖尿病は放っておくと、失明したり、腎臓が働かなくなり透析が必要になるなど、とても大きな病気につながってしまいます。

かき糖に尿病の頻度が高いことがわかりました。
また、お腹回り（腹囲）が大きくなった場合でも、糖尿病の割合は著しく増えています。
腹囲は男性85cm、女性90cmが基準です。それ以上の人は、注意が必要です。
糖尿病は予防できる病気です。定期的な運動やバランスの良い食生活を心がけましょう。
市では、糖尿病の予防・改善のため、個別相談や保健指導を実施しています。いつでも相談ください。

※〇次予防健康づくり事業は、京都大学、長浜市、そして市民の皆さんが共同で取り組む健康づくり事業です。

体型別の糖尿病（予備軍含む）の割合

体型	割合
やせ型	約3%
標準型	約5%
肥満型	約13%

BMI値
やせ型 18.5未満
標準型 18.5～25未満
肥満型 25以上

BMI値とは、手軽に分かる肥満度の目安です。
求め方は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。

行政情報

「エコチル調査」好評です

問 健康推進課 (☎65-7779)
エコチル調査京都ユニットセンター
(☎075-753-9499 HP: <http://ecochil-kyoto.jp/>)

【調査概要】
妊婦さんの血液・尿・母乳・髪の毛・さい帯血、赤ちゃんの髪の毛等をいただき、その中の化学物質等を調べます。半年に1回程度質問票に答えていただき、生活習慣なども調べます。
採血など結果の一部（簡単なアレルギー検査など）を返却しており、参加者の皆さんからも好評いただいています。

市が京都大学医学研究科と連携して行っている「環境省 子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」が好評です。
妊娠初期から、お子さんが生まれて13歳になるまで調査し、環境中の化学物質などが子どもの成長や発達にどのような影響を与えているのかを調べています。全国15か所のユニットセンターで、10万組のお母さんと赤ちゃん、そしてお父さんに協力していただく大規模な全国調査です。
平成23年より調査を開始し、市では770人を超える妊婦さんが参加しています。（2月現在）参加の登録は、平成26年3月末で終了します。
妊婦さん、大変貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。詳細は、健康推進課窓口まで。