



特定保健指導が始まります

特定保健指導とは？

今年度からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査が始まりました。これは、内臓脂肪の蓄積を未然に把握することにより、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

特定保健指導は、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。

特定保健指導の対象者

特定保健指導の対象者は、40歳～74歳の国民健康保険に加入されている方で、特定健

康診査の結果により、表のように分けられます。

【情報提供】

健診受診者に対して結果を送付する際に、各対象者の結果に応じたパンフレット等による情報を提供します。

【動機付け支援】

保健師や管理栄養士等による個別面接やグループ面接を行います。現在の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の目標を立て、

自らが生活習慣改善のための行動計画を設定し、6か月後に改善状況を確認します。

【積極的支援】

保健師や管理栄養士等による初回面接で、生活習慣改善のための行動目標を立て、対象者自らが行動計画を設定します。

特定保健指導の対象者のグループ分けの判定基準

	追加リスク				対象	
	①血糖	②脂質	③血圧	④喫煙歴	40～64歳	65～74歳
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	空腹時血糖値 100mg/dl以上 または HbA1c 5.2%以上	中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール値 40mg/dl未満 のいずれか または両方	最高血圧 130mmHg以上 最低血圧 85mmHg以上 のいずれか または両方	最近1か月以内に喫煙		
腹囲が 基準値以上の 人	①～③のうち2つ以上該当				あり なし	積極的 支援 動機づけ支援
	①～③のうち1つ該当					
	該当しない				情報提供	
上記以外で BMI25以上 ※	①～③のうち2つ以上該当				あり なし	積極的 支援 動機づけ支援
	①～③のうち1つ該当					
	該当しない				情報提供	
腹囲もBMIも正常					情報提供	

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
例) 体重85kgで身長175cmの場合 → BMI = 85(kg) ÷ 1.75(m) ÷ 1.75(m) = 27.75

その後、策定した行動計画を対象者が自主的かつ継続的に行えるよう、個別の面接や電話、グループでの指導などを実施し、6か月後に改善状況を確認します。

いつまでも健康に過ごすためには、予防が何より大切です。特定健診・特定保健指導を受けて、健康づくりに役立てましょう。

**シリーズ
サークル紹介④**

那珂川町華道部

平成18年度的那珂川町文化協会の発足と同時に旧小川・旧馬頭両町で活動していた華道部が合併し、2年が経ちました。会員数は27名です。通常は各人が各々の社中で研さんに励んでいます。唯一全社中が勢ぞろいするのが町文化祭です。

文化祭が近づくことと花材集めや花型の決定に頭を悩ませるところですが、それもまた楽しみでもあります。各々の流

派とも現代にマッチした花器、花材、生け方など新しいものが入ってきていますので、会員相互の大変よい研修になっています。会場の中でもひとさわやかな空間であり、まさに花を添えていると自負しています。

活動の一環として会員が交替で広重美術館入口のところに花を生ける活動をしています。入館の際にはちよつと足を止め、見ていただけたらと思います。

また、会員の中には児童館や小学校に向いて生け花教室を実施している人もいます。子どもたちが花に親しみ、心豊かに成長することを願って活動しています。

野に咲く花は美しく素晴らしいものですが、生け手の心が加わった卓上での花の世界もまた格別なものがあります。入部ご希望の方は小川地区 森嶋恵美子 ☎96・2435 馬頭地区 荒木順子 ☎92・4111までご連絡ください。

那珂川町華道部
部長 鈴木和江



広報文芸

俳句

老鶯の一声静寂深くせり
夏帽子かぶりて皺の顔かくす
飯にぎる心の逸る鮎解禁
楊貴妃のごと牡丹の息つかひ
こひのぼり那須連峰を遠に置き
天平の礎石野ざらし瑠璃蜥蜴

馬頭 藤田 芳輝
松野 大高 富美
盛泉 大金 游水
小川 小川のぶ子
小川 和泉すみを
谷田 荒井 大作

短歌

くれないの薔薇の薔の解れ初むその香に浸る朝のひととき
解禁の川はきらめく釣人の狙ふ水面に針を受けつつ
志揚げて咲くや鉄線は袖子の枝捉ふ大輪の白
竹籤の美に魅せられて定年後編み続けたり花籠あまた
水ぬるむ川にて地下足袋洗いたる二足揃えて日向に干しぬ
あじさいの開き始むる雨の朝止むのを待ちて田廻りに出る

和見 小高 歌子
馬頭 西宮 定子
馬頭 佐藤 節子
小川 平澤 照雄
片平 磯部 千代
小川 森島テフ子

川柳

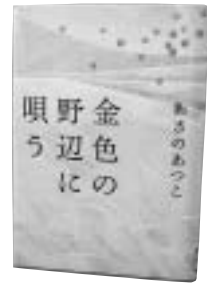
不景気を理由に社員使い捨て
ニコニコと御免なさいでする看護
使い捨てカイロは老いの冬の友
ちっばけな畑に夢の種を蒔く
後がない早く摺めと夢が呼ぶ

谷田 屋代 照子
小川 平澤 照月
小砂 笹沼 季子
谷田 岡崎 甫子
薬利 大崎 克明



新着図書

那珂川町 図書館



『金色の野辺に唄う』

あさのあっこ／著（小学館）
山陰の静かな山あいの町で、九十を超えた老女・松恵が息をひきとろうとしていた。看取るのは、かつて松恵に救われた過去があった四人の男女。
屈託や業を抱えながらも、誰かとつながり共に生き抜いていくことの喜びを、美しい風景の中に力強く描き出した連作短編集。

『あたり』



山本甲士／著（文藝春秋）
ある地方では、「奇跡を信じたければ、釣りをするがよい」といふ言い伝えが残っていたが、それを知る人もいまは少なくなっていた・・・。
思いがけず釣りをすることになった主人公たちが熱中するうちに、小さな奇跡が起り始める。言い伝えは本当だったのか？
釣りを通して人々の心の交流を描く、幸せ満点の作品。



『ママ、ほくのことが好き？』

ジャン・バプティステ・パロニアン／作（平凡社）
この頃、大好きなママが、ちっともかまってくれません。しろくまのボロはとつても心配。でもママのおなかを見てみたら、ママには赤ちゃんがいることがわかりました。
おにいちゃんやおねえちゃんになる子どもとお母さんに捧げる、こころあたたまる絵本です。

- ◇『天地人』 火坂雅志／著（日本放送出版協会）
- ◇『虚夢』 葉丸岳／著（講談社）
- ◇『東京島』 桐野夏生／著（新潮社）
- ◇『アジア三国志』 ヒル・エモット／著（日本経済新聞出版社）
- ◇『もしも「余命6カ月」といわれたら？』 ホスビスケア研究会／著（河出書房新社）
- ◇『夜の桃』 石田衣良／著（新潮社）
- ◇『やつらを高く吊せ』 馳星周／著（講談社）
- ◇『ちよいボケ迷走記』 野末陳平／著（青春出版社）
- ◇『パートナー』 森詠／著（小学館）