

## 国保だより

### 総合健診の結果を放置していませんか？

健診の結果が来たら、

①要精検のピンクの紙とハガキが入っていたら、必ず病院で受診しましょう。

②結果通知にB（要指導）のマークがあったら、検査項目を確認！

③今の生活習慣を見直してみましょう。



BMI・腹囲にB（要指導）があるなあ。

食べ過ぎや運動不足を感じていませんか？



血圧と糖にB（要指導）があるわ。

甘い物、味の濃いものを好んで食べていませんか？



**健康な生活習慣づくりをはじめましょう！**

健診結果の見方・生活習慣の改善方法など、住民課保健師までお気軽にお問い合わせください。



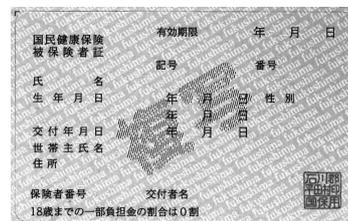
### 10月1日からは新しい保険証になります

国保の方は、10月に保険証が新しいものになります。

9月下旬に送付しますので、10月1日からは新しい保険証を医療機関の窓口で提示してください。



▲このような茶封筒で送付されますので、ご確認ください。



▲サンプル画像

#### ※保険証が届いたら…

氏名などの記載内容に誤りがないか確認してください。

記載内容に誤りがあった場合は、自分で訂正せずに住民課までご連絡ください。

住民課 ☎ 55-3112

## 新型コロナウイルスに負けないために

### ～心のセルフケア～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、当たり前だと思っていた生活スタイルは一変しました。その影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

不安状態が続くと、気持ちが落ち込み気力がなくなり徐々にうつ状態になってしまいます。自分のこころと体の変化にも気づきにくく、状態が深刻になっていることも多くあります。

今回は、心のセルフケアについて考えてみましょう。

### セルフケアのポイント

#### ①自分の気持ちに気づいてその気持ちを表現する

「つらい」「さびしい」「うれしい」「イライラ」

※自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります。

#### ②自分にあったストレス対処法を見つける

・音楽を聞く ・おしゃべりをする ・よく寝る ・ペットと遊ぶ ・空を見る  
・ストレッチをする ・大好きなスイーツを食べる ・ゆっくりお風呂に入る 等々  
みなさんの対処法は何ですか？

#### ③他の人とのつながりを大切にする

・友達 ・先生 ・趣味の仲間 ・家族や親戚

### 9月は福島県自殺対策強化月間です。

こんな時は相談を ～一人で抱え込まず信頼できる人に相談しましょう～

- ・ 2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている
- ・ 眠れない、眠りが浅い日が続いている
- ・ 大切な人や自分自身を傷つけてしまう

村では専門の心理士による心のけんこう相談会や随時保健師相談を実施しています。  
お気軽にご連絡ください。

心の相談窓口(平日)／健康福祉課 ☎55-3119  
県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811

## ひらた中央病院



小原 大治 医師

私がひらた中央病院に赴任し、2年が経過しました。田舎が好きで、地域医療の経験もあったことから、充実した日々を送っています。私は大学病院、高次救急センター、基幹病院で働いてきましたが、脳神経疾患が専門のため、救急疾患、高齢者医療を多く行ってきました。当院では救急患者、外来患者、入院患者の大多数が近隣の町村に住む高齢者であり、医療以外に介護、福祉を利用されている方が多いです。20年前に比べ、高齢者比率が明らかに高く、「地域医療＝高齢者医療」の様相を呈しています。

現在、地域医療の中心は高齢者であり、地域での生活を支えることが今後の重要課題です。そのためには医療、介護、行政の連携が不可欠です。できる限り家庭での生活を優先し、必要な医療、ケアマネージャーとの情報共有、介護保険の認定、適切なサービス利用などを適宜行っていくことが重要です。

平田村に住んで2年、空気がきれいで、1年を通して過ごしやすかったです。街灯が少なく、星の多さに驚きます。近所の方々も気さくで親切にしてくれます。今後も平田村の医療に貢献できればと思っています。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333