

# わたしたしの健康法

4月から町保健師として働き始めた新人職員2人が、自身の健康法をお伝えします。

問 保険健康課 ☎84-03217

## 新美保健師の元気の秘訣は

「か・い・せ・い」

### か 身体を労わる

休日はゆっくり過ごして、疲れを取ります。昼寝をすることもしばしば。仕事ではパソコンに向かうことが多いので、首をストレッチして肩こり予防をしています。

### い いつも平常心

落ち込んだり、焦ったりすることが沢山ありますが、そんなときは、「大丈夫」とつぶやきます。不思議なことに、心が落ち着きます。

### せ 積極的に取り組む

色々なことにチャレンジすることを心掛けています。前向きに取り組むことで、何事も楽しめると思います。

### い いつも笑顔

笑うと免疫力がアップすると言われてます。たまに「がはは！」と笑うと心がすっきりします。

## 曾我保健師の健康維持法は 気持ちの切り替え

真剣にやるときは思いっきり真剣に、楽しむときは思い



デスクワークをしている新美保健師



昼休みは外に出てリフレッシュ (右が曾我保健師)

つきり楽しみます。へこたれることがあっても気持ちを切り替えて取り組むようになっています。

「病は気から」と言われるように、心と体は繋がっています。心の健康を保つことで、体の健康も維持できるものです。「心から元気」でいることが私の健康づくりの基本です。心での切り替えが難しい時は体で切り換えます。手の平を広く使って体をなでると気持ちが落ち着き、軽く叩くように手足を触ると「やるぞ！」という気分になることができます。

知っていますか？  
医療保険のしくみ

# 国民健康保険

問 保険健康課 ☎84-03214

## 特定健診を受けましょう

特定健診は、生活習慣病の要因となる動脈硬化を進行させるメタボリックシンドロームの予防改善を目的としています。年に一度、病気の早期発見と予防のために健診を受けましょう。

### 特定健診について

町では、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に、毎年特定健診を実施しています。(対象は平成26年4月1日に資格のある方)

該当者には町で個別健診又は集団健診の振り分けをして通知します。変更の希望がある場合は保険健康課に連絡してください。

### 人間ドック助成制度について

#### 対象となる方

国民健康保険に加入している方で35歳以上75歳未満の方は、人間ドックの助成対象です。申請により2万円助成し

ます。なお、申請は国民健康保険に1年以上加入している方で、滞納のない方です。

※町の補助により人間ドックを受診される方は、同じ年度内に開成町国民健康保険特定健診を受診することはできませんので、ご注意ください。  
助成を受けるには  
受診を希望する病院に、ご自身で予約をしてください。予約をしてから、保険健康課窓口で申請していただきます。後日、町から受診承認書を送ります。病院から人間ドックの結果が届きましたら、検査結果、領収証、通帳、印鑑、受診承認書などを持参のうえ、再度、保険健康課窓口で請求手続きが必要です。

### 国保データベース(KDB)システムが稼働します

国民健康保険制度及び後期高齢者医療制度における診療報酬など町医療のデータを活用し、医療費の削減を目指します。