

保健衛生特集



区のお知らせ

足立区
編集/企画部広報課
足立区千住一丁目4-18
☎(882)1111
第二庁舎 ☎(889)6161

- 1 面 ●高齢化社会に備えて新しい老人保健制度スタート
- 保健事業のあらまし
- 足立区における保健事業
- 健康ひとくちメモ
- 健康診査の体系表
- 保健所・保健相談所の所管区域がわかります



高齢化社会に備えて 新しい老人保健制度スタート

健康は日々の暮らしがつくるもの

保健事業のあらまし

私たちは、年齢とともに病気になる率が高くなります。特に、心臓病や高血圧、脳卒中および肝臓疾患など、いったんかかると治りにくい病気にかかりやすくなり、しかも後遺症が残ったり、寝たきりの状態になることが少なくありません。

本格的な高齢化社会を迎える中で、国民みんなが健康で不安のない老後の生活を送れるよう、壮年期からの疾病予防、健康づくりなど総合的な保健対策を推進することを目的とした「老人保健法」が二月一日から施行されました。この法律の施行により、従来から保健所・保健相談所などで行っていた保健事業がこの四月から変更になりますので、その概略をお知らせします。

健康で不安のない老後の生活を送っていくには、動きまわりのところから病気を予防したり、早めに発見して治療するなど、ゆきといた健康経営が大切です。

健康管理対策の基本は、一般に次の三つの柱であるといわれています。第一は、病気の発生防止、第二は病気の早期発見と早期治療、第三は社会への早期復帰です。

老人保健法では、医療の面だけではなく、これらの健康管理をさらに充実していくために、四十歳以上(子宮がん検診は三十歳以上)の方を対象として、次の六つの保健事業を昭和六十二年度まで、一区市町村が整備することとしています。

- ▼健康手帳の交付▼健康教育▼健康相談▼健康診査▼機能訓練▼訪問指導

足立区における保健事業

足立区では、老人保健法に基づいてこれらの保健事業のうち、昭和五十八年度は、健康診査に重点をおいて実施し、健康教育、健康相談、機能訓練、訪問指導は、昭和六十一年度までに計画的に整備し、実施していきます。

交付対象者	交付方法
<ul style="list-style-type: none"> ①七十歳以上の方全員 ②六十五歳以上七十歳未満の方 ③六十歳以上の方 ④医療費をお持ちの方(都度)の老人医療費の助成に関する条例の医療受給者 ⑤四十歳以上の方(百がんと検診所、保健相談所が行う保健事業に受診等を受け、交付を希望する方) 	<ul style="list-style-type: none"> 資格が発生した人に郵送により交付します。 保健所・保健相談所で直接交付します。

健康手帳の交付

健康手帳は、表Iに該当する方に交付されます。表の①と②に該当する方で、保険医療機関等で医療を受けるときは、医療証を入れた健康手帳と健康保険証をいっしょに提示してください。

健康診査

健康診査は、大きくわけて循環器を中心とした一般健康診査とがん検診にわけられます。(二面表III参照) 一般健康診査 一般健康診査には、保健所、保健相談所で行うものと、区内を巡回して実施する健康および医療機関で実施する健康診査があります。

障害の程度	障害の程度
<ul style="list-style-type: none"> 一七 両眼の視力の和が〇・〇五以上〇・〇八以下のもの 一六 両耳の聴力損失が八〇デシベル以上のもの 一五 平衡機能に著しい障害を有するもの 一四 咀嚼(そじく)の機能を欠くもの 一三 音声又は言語機能に著しい障害を有するもの 一二 両上肢のおよび指及びひざ指又は中指の機能に著しい障害を有するもの 一一 両上肢のおよび指及びひざ指又は中指の機能に著しい障害を有するもの 一〇 一上肢の機能に著しい障害を有するもの 〇九 一上肢のすべての指の機能に著しい障害を有するもの 〇八 両下肢の指を欠くもの 〇七 一下肢の機能に著しい障害を有するもの 〇六 一下肢の機能を欠くもの 〇五 一下肢の機能を欠くもの 〇四 一下肢の機能を欠くもの 〇三 一下肢の機能を欠くもの 〇二 一下肢の機能を欠くもの 〇一 一下肢の機能を欠くもの 	<ul style="list-style-type: none"> 一七 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 一六 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 一五 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 一四 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 一三 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 一二 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 一一 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 一〇 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇九 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇八 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇七 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇六 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇五 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇四 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇三 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇二 精神の障害であって、前各号と同程度以上と認められる程度のもの 〇一 身体の機能の障害若しくは病状又は精神の障害が重複する場合であって、その状態が前各号と同程度以上と認められる程度のもの

昭和58年度に計画し段階的に進める保健事業

- 健康教育：健康教育は、本人とその家族を対象に、医師、保健婦、栄養士等が担当し、保健学級の開催など、成人病の予防のための日常生活上の心得、食生活のあり方など健康に対する意識の高揚を図ろうとするものです。
- 健康相談：健康相談は、医師、歯科医師、保健婦、栄養士等が担当して、対象となる方の相談に応じ、心身の健康に必要な相談を行うものです。
- 機能訓練：機能訓練は、疾病、負傷などで心身の機能が低下している方で医療終了後も継続して機能訓練の必要な方に対し日常生活の自立を助けるために必要な訓練を行うものです。
- 訪問指導：訪問指導は、寝たきりの状態の方に対し、保健婦などが訪問して、清潔保持、体位交換など必要な保健指導を行うものです。



この健康手帳は、健康診査の受診の状況や結果などを記録し、あなたの健康を守るために役立ててください。

受診を希望する方は、往復ハガキで申し込んでいただきます。

なお、三十五歳以上四十歳未満の方でも申し込みはできます。

※応募状況により、希望の場所が変更となる場合があります。

▼子宮がん検診：区の広報紙で毎月の日程をお知らせする予定です。対象は、三十歳以上の方です。受診を希望する方は、往復ハガキで申し込んでください。

※応募状況により、希望の場所が変更となる場合があります。

▼老人健康診査：六十五歳以上の方、年一回受診票を送付します。これは、一定期間内に区と契約した医療機関で受診していただく方法で、実施は九月頃の予定です。

▼胃がん検診 胃がん検診：四十歳の誕生日月に個別に通知します。受診を希望する方は、同封の往復ハガキで申し込んでください。

▼一般胃がん検診：区の広報紙で、毎月の日程をお知らせする予定です。対象は、四十歳以上の方です。

40歳になったら、年に1回必ず健康診査を受けましょう！

健康 ひんむき

食生活の チェックポイント

(次の項目のうち、該当するものに○をつけてください)

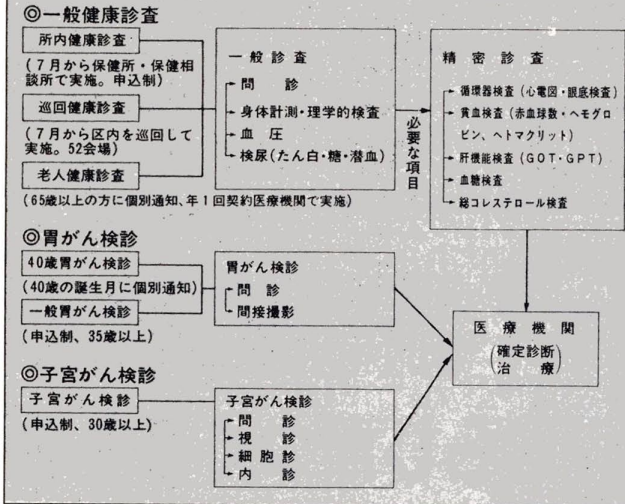
- 朝食は毎日きちんと食べていますか
- 食事はいつも腹八分目を心がけていますか
- 食事をすると、食品の組み合わせを考えて食べていますか
- にんじん、ほうれん草など緑や黄色の野菜を毎日食べていますか
- 淡色野菜やくだものは毎日食べていますか
- 料理の味は、うすめを心がけていますか
- 魚、大豆製品などの良質のたんぱく質食品を食べるようにしていますか
- 牛乳は毎日飲んでありますか
- ここんぶ、わかめ、のりなど海藻類

を毎日食べるようにしていますか
10 植物油を使った料理を毎日食べていますか
※○の数 9、10個：大変良い、7、8個：良い、5、6個：少し注意が必要、5個未満：問題あり、もう一度食生活の点検を。

がん予防の常識12カ条

- 編食しないでバランスのとれた栄養をとる
- なるべく同じ食品を繰り返して食べない
- 食べ過ぎを避ける
- 深酒はしない
- 喫煙は少なくする
- 適量のビタミンA、C、Eと繊維質のものをよくとる
- 塩辛いものを多量に食べない。余り熱いものはとらない
- 8ひどく焦げた部分は食べない
- 9かびの生えたものは食べない
- 10過度に日光に当たらない
- 11過労を避ける
- 12体を清潔にする

表Ⅲ 健康診査の体系表



保健所・保健相談所の所管区域がかわります



(新)江北保健相談所

江北保健相談所の移転改築にともない、保健所、保健相談所の所管区域が、4月1日から下図のとおり変更になります。理容室や美容室、飲食店、喫茶店等の許認可関係は、所管の保健所できつあつかいます。所管区域の変更により届出先が変る地域がありますのでご注意ください。また、保健所、保健相談所で実施する乳幼児健診(3か月・1歳6か月・3歳児健診等)についても健診場所が変る地域がありますので、保健所等からの通知をよくごらんください。



栄養教室

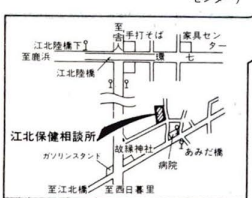
足立保健所

足立区伊興町前沼1157-6 ☎(855)4151-2
東武線 竹の塚駅下車 徒歩5分



江北保健相談所

足立区西新井本町2-30-40 ☎(896)4004
バス 江北陸橋下車徒歩7分(王子一線南・亀有)
3分(日暮里一足立流通センター)



千住保健所

足立区千住仲町24-2 ☎(888)4277-9
国鉄常磐線・東武線 北千住駅下車
地下鉄日比谷線 千代田線 徒歩15分
京成線 千住大橋駅下車 徒歩5分
都バス・東武バス 足立区役所前下車 徒歩3分



中央本町保健相談所

足立区中央本町1-5-3 ☎(880)1165
東武線 梅島駅下車 徒歩13分
バス 都立足立高校前 徒歩3分
(北千住・竹の塚・足立清橋工場)



東和保健相談所

足立区東和3-12-9 ☎(606)4171
バス 東和五丁目下車 徒歩12分(王子一線南)
東和一丁目下車 徒歩4分(大谷田一線南)



健康診査



乳児健診

※「区のお知らせ」(三月五日号)の、保健所の管轄区域変更の欄の中で、千住保健所となる区域に、梅島一丁目三丁目目が漏れていました。お詫びして、訂正します。

◎保健衛生についてのお問い合わせは、もよりの保健所、保健相談所へ。