

健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

2019
4月号
No.0021

今月号は、「適塩生活をはじめましょう」です。適塩とは「適切な量の塩分をとる」こと。動脈硬化や高血圧予防に重要な適塩生活をはじめてみましょう。

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は 『適塩生活をはじめましょう!』 です。

主な死亡原因は高血圧が関係している!

始良市の主な死亡原因は、高血圧が原因で起こりやすい脳梗塞などの「脳血管疾患」と、心筋梗塞などの「虚血性心疾患」です。高血圧の要因は塩分のとりすぎ、運動不足、肥満、アルコールの飲みすぎ、喫煙、ストレスなどです。市では疾患の予防対策として今年度から「適塩（よかあんばい）運動」に取り組んでいきます。

生活習慣やルールを学ぶ時期おいしく楽しく適塩生活♪

高齢者の方は味覚が低下するため、急に薄い味つけにするとおいしく感じられず少食になってしまい「低栄養」になる場合があります。おいしく楽しい食事を心がけ、適塩生活にチャレンジしてみてくださいはどうか。

適塩運動、7つのポイント

- ①昆布やカツオ節などのだしを活用
- ②汁物は具をたくさん入れる
- ③つけものはとりすぎない
- ④めん類の汁は残すように心がける
- ⑤しょうゆ、ソースなどはかけるではなく、つけて食べる。
- ⑥加工品・インスタント食品は控えめに
- ⑦レモン、酢や香辛料を上手に利用

県ホームページにも減塩レシピが掲載されています。適塩生活の参考にどうぞ。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

毎月17日は「適塩（よかあんばい）の日」。適塩運動は、普段の食事を少し工夫するだけで手軽にできます。1人にひとりに合った「適塩」を心がけましょう。



健康増進課 ☎66-3293

携帯電話やパソコンで心のストレスを簡単チェック!

「こころの体温計」

心のストレスチェックができます。

あいら こころの体温計

検索



始良市 Q&A チャットボット を始めました。

実証実験

始良市は、株式会社富士通エフサスと共同で、チャットボットによる市民向けサービスの実証実験を行っています。

【概要】市ホームページに掲載されている「よくある質問（FAQ）」を、LINE と連携できるチャットボットを利用し、市民向けの「対話型 FAQ サービス」として提供し、チャットボットの有用性や実用に向けた課題などを検証します。

【実施期間】2019.2.1 ～ 2019.5.31 (予定)

【予約事項】始良市 Q&A チャットボットを利用するための通称会場や通称費は、利用者様の負担と責任によりご準備ください。



くすみが、暮らしの手続き・健康・子育てなどの質問に
いつでも 答えるよ。



【お問い合わせ】
チャットボットの操作性などを検証することを目的とした実証実験であることをご承知のうえ、ご参加・ご利用の際に必要とした内容について不完全なものがあることをご了承くださいませますようお願いいたします。

友だち登録してね。

始良市民の皆さん、

実証実験に参加してね。

【友だち登録の方法】

「始良市 Q&A LINE アカウント連携ポリシー」に同意の上、友だち登録をお願いします。次の(1)と(2)のいずれかの方法で友だち登録できます。

- (1) LINE アプリで「友だち検索」して登録する
「友だち」検索の検索から、「始良市 Q&A」を検索すると、「始良市 Q&A」が表示されますので、友だち登録してください。
- (2) QR コードで登録する
「友だち通知」画面の「QR コード」をタップし、右の QR コードを読み取ると「始良市 Q&A」が表示されますので、友だち登録してください。



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
関する情報をお知らせします ～

ロタウイルス予防接種費用 一部助成

健康推進係

2019年度4月からロタウイルス予防接種費用の一部を助成しています。

＜対象者＞

平成31年2月1日以降に出生したお子さんと、接種時に始良市に住民登録があり接種対象期間に該当する方

＜接種内容＞

- ・ロタリックス
生後6週～24週までに4週以上あけて2回接種
 - ・ロタテック
生後6週～32週までに4週以上あけて3回接種
- ※どちらも1回目は14週6日までに接種。15週日以降に接種した場合、1回目及び2回目以降の接種も助成対象外

＜助成内容＞

医療機関窓口で各医療機関の設定額から助成上限額を差し引いた金額をお支払いいただきます。

＜助成上限額＞

- ロタリックス 9000円/回(全2回)
- ロタテック 6000円/回(全3回)

＜接種場所＞

始良地区内委託医療機関

＜持参品＞

母子健康手帳、保険証など(本人の住所・年齢が確認できるもの)、接種料金

※予診票は各医療機関にあります。

問 健康推進係 ☎66-3293

国保・後期高齢者医療保険 がんドック受診者募集

保険年金課

がんドック(PET検診)の受診希望者を募集。

＜申請期間＞

4月22日(月)～10月31日(木)※平日のみ

＜実施医療機関＞

厚地記念クリニック PET 画像診断センター、
南風病院

＜助成金額＞

受診費用の半額※5万円が上限

＜対象者＞

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者

＜定員＞

- 国民健康保険 先着160名
- 後期高齢者医療保険 先着30名

＜申請時に必要なもの＞

国民健康保険の方は受診者の被保険者証と世帯主の印鑑、後期高齢者医療保険の方は受診者の被保険者証と受診者の印鑑

※申請時に受診者の身長・体重の情報が必要です。事前にご確認ください。

＜その他＞

- ・医療機関に直接予約すると費用助成はできません。受診希望者は必ず申請をお願いします。
- ・費用助成は申請期間内の申請者のみです。
- ・申請は原則、受診希望者本人です。電話申込は受け付けていません。
- ・受診日は申請後、希望日をもとに決定。がんドックの受診者は6月から実施予定の特定健診・長寿健診は受診できません。
- ・がん、人間、脳ドックの助成は今年度で1回のみです。

問 国保医療係 ☎66-3279
高齢者医療係 ☎66-3117

トピックス

～ 健康に関する地域の話
などお知らせします ～

平成31年度も各種検診 実施します。

健康増進課

始良市健康増進課では、今年度も次のような検診を実施しています。定期的に検診を受けて健康状態をチェックしてみましょう。詳細につきましては、広報あいら[アイラビュー]2019年4月15日号もしくはホームページをご覧ください。

なお女性検診については、予約が始まっている日程もありますのでご希望の方は、早めにご予約ください。

- がん等セット検診※要登録
(大腸がん・肺がん・腹部超音波・胃がん検診)
- 前立腺がん・肝炎ウイルス検診
- 歯周病検診
- 結核健診
- 女性検診※要予約
(乳がん検診・子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診)
- 乳幼児の健診・教室※対象者には事前に案内を送付します。

問 成人保健係、母子保健係 ☎ 66-3293

