



けんこうだより

Let's チャレンジ

4月は自分の体を考えるチャンスです!!

血液データは、1～2か月前の生活が、反映されます!!
 ということは…令和2年度の住民健診は5月末から始まるので、
 今から取り組むことで生活の変化から結果が見えます!!。

●健診後、健診結果を基にこんなお話を聞きました!!

健診経年結果一覧		実施年度	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度		
検査項目		基準値	空腹	空腹	空腹	空腹		
身体 の 大き さ	身長		175	175	175	175		
	体重		81	83	79	84		
	BMI	18.5～24.9	26	27	26	27		
	腹囲	男 ～85cm未満 女 ～90cm未満	93	93	91	97		
血管 へ の 影 響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪	空腹 ～149mg/dℓ 食後 ～199mg/dℓ	175	230	250	310	
		HDLコレステロール	40～80mg/dℓ	45	45	50	45	
		AST(GOT)	～30IU/ℓ	25	35	25	35	
		ALT(GPT)	～30IU/ℓ	30	35	30	55	
		γ-GT(γ-GTP)	～50IU/ℓ	40	70	50	70	
	内皮障害	血圧	収縮期	130mmHg未満	110	135	120	140
			拡張期	80mmHg未満	75	85	85	80
		尿酸	～7.0mg/dℓ	7.5	8.5	7.0	8.0	
	インスリン抵抗性	血糖	～99mg/dℓ	95	95	105	115	
		HbA1c(NGSP)	～5.5%	5.5	5.8	5.8	5.9	
尿糖		—	—	—	—	—		
その他の動脈硬化の危険因子	LDLコレステロール	～119mg/dℓ	125	120	110	135		
	non-HDLコレステロール	～149mg/dℓ	150	155	165	175		
血管の易血栓化	ヘマトクリット	男 38.5～48.9% 女 35.5～43.9%	45	43	46	46		
	血色素(ヘモグロビン)	男 13.1～16.6g/dℓ 女 12.1～14.6g/dℓ	16	16	16	16		
眼底検査	キースワグナー分類		1	0	1	1		
	シエイエ分類(H)		1	0	1	1		
	シエイエ分類(S)		0	0	1	1		

*モデル例です

体重が増えた理由って何かありますか？



寝る前のアイスは美味しいもんな～やめればすぐ体重は減るよ!!

肝機能が高い理由ってどんなことが考えられますか？



お酒は毎日だもんな～やめられないけど、量を減らすだけでも効果があるかな？

徐々に血糖値が上がってますね。なぜでしょうか？

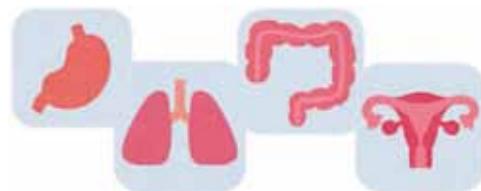


ちょこちょこ食べるのがいけないって分かってるけど…間食をやめたら絶対良くなると思うわ!!



これからの2ヶ月、自分で考えた理由が本当なのか検証してみませんか？

住民健診では、がん検診も併せて出来ます!!
 令和元年度のがん検診でがんが見つかった人も数人います。
 年に1度は特定健診と併せてがん検診を受けましょう!!



※住民健診の詳細は次号(5月)をご確認ください

【お問い合わせ】町民課 保健予防係(健康センター) ☎0965-52-7154

障害者手帳などをお持ちの人の軽自動車税(種別割)の減免について

一定等級以上の障害者手帳や療育手帳をお持ちの人は、申請により軽自動車税(種別割)が減免になる場合があります。対象となる障がいの程度や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

◆**受付場所** 税務課または宮原振興局 地域振興課

◆**申請期限** 5月25日(月)まで

◆**申請に必要なもの**

- ・印鑑(認印可) ・車検証 ・障害者手帳など ・運転者の免許証
- ・マイナンバーカードまたは通知カード ・通院証明書など(運転者が障害者本人でない場合)

※減免は1人につき1台のみです。

☎ 税務課 住民税係 ☎0965-52-5853

消費生活無料相談会のご案内

強引な勧誘で契約を結んだが解約したい、お金に関わる不審な電話がかかってくる、借金の返済に困っている、そんなお悩みはありませんか?

町では、専門家による無料相談会を開催していますので、お気軽にご相談ください。

(八代市消費生活センター員による出張相談会)

◆**日時** 4月8日(水) 10時~17時

◆**場所** 氷川町役場1階 相談室

(無料弁護士相談会)

◆**日時** 4月17日(金) 13時30分~16時

◆**場所** 竜北福祉センター

※事前の予約が必要です。

☎ 総務課 生活安全係 ☎0965-52-7111

行政相談

行政サービスについてのご相談、お悩み、お困りのことはありませんか。相談は無料です。

秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

◆**日時** 4月17日(金) 10時~15時

◆**場所** 宮原福祉センター

◆**行政相談委員**

松田幹男 ☎0965-62-3024

田口英輔 ☎0965-62-3263

☎ 総務課 生活安全係 ☎0965-52-7111

令和2年度 タクシー料金の一部助成

町内にお住まいで、移動手段がない高齢の人や、運転に支障のある障がいをお持ちの人にタクシー乗車料金を一部助成しています。利用には申請が必要で、審査をした後に交付を決定します。

◆**対象者**

町内にお住まいで町税などの滞納がなく、次のいずれかに該当する人

- ・身体障害者手帳第1種の交付を受けている人
- ・療育手帳 A1 または A2 の交付を受けている人
- ・精神障害者保健福祉手帳 1 級の交付を受けている人
- ・運転免許を持たない 75 歳以上(昭和 20 年 4 月 1 日以前に生まれた人)のみで構成され、前年度(平成 31 年度・平成 30 年分)の市町村民税が非課税世帯の人

※年齢と世帯員の構成は、令和 2 年 4 月 1 日時点の状況になります。

◆**助成額** 年 12,000 円(500 円券を 24 枚)

※使用期限は交付日から令和 3 年 3 月 31 日までです。

◆**申請に必要なもの**

- ・申請書 ・対象者の印鑑

(以下、該当者のみ)

- ・該当する障害者手帳の写し
- ・市町村民税非課税世帯であることが確認できる書類(氷川町で確認できない人)

◆**申請先** 福祉課 福祉係または宮原振興局 地域振興課

☎ 福祉課 福祉係 ☎0965-52-5852

