

## 熱中症の一時休憩所を設置しています

熱中症は全国的に年間28,000人が発症し、死亡者は500人となっています。国東市でも毎年20人前後の方が救急車で搬送されており、これからの時期は特に注意が必要です。今年度より下記の場所に熱中症の一時休憩所を設置しましたので、ぜひご利用ください。

### 【熱中症の一時休憩所】

各総合支所 国東保健センター  
 武蔵保健福祉センター サイクリングターミナル  
 アストくにさき



▲青いほりが目印です

### 熱中症予防のポイント

- ① 高齢者はこまめにエアコンを使いましょう。
- ② 暑くなる日はエアコンの効いた室内など涼しいところに避難しましょう。但し、冷やしすぎには注意しましょう。
- ③ 水分をこまめに補給しましょう。汗をたくさんかいた時は、塩分摂取も忘れないようにしましょう。
- ④ めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状があらわれ、体調が「おかしい!？」と思ったらすぐ病院へ行きましょう。
- ⑤ 周りの人にも声掛けを行い、熱中症を予防しましょう。

【問合せ】 国東保健センター ☎0978-73-2450

長期に入院されているみなさまへ

## 後期高齢者医療保険からのお知らせ

平成26年8月1日から、後期高齢者医療の食事療養標準負担額及び生活療養標準負担額の取扱いが、一部変更になります。

### 【これまで】

大分県後期高齢者医療広域連合の被保険者となった後に、申請月以前の12か月以内に区分Ⅱの減額認定証の交付を受け、その認定期間内に入院日数が90日を超え、市町村民税非課税等の世帯に属する被保険者の方は、申請により長期入院該当（1食160円）が適用されていました。

※大分県後期高齢者医療広域連合の被保険者となる前の入院日数は、長期入院該当を申請する際の入院日数に含まれていませんでした。

### 【平成26年8月1日から】

大分県後期高齢者医療広域連合の被保険者となる前の他の医療保険、または他の広域連合の市町村非課税世帯（区分Ⅱ）に属する被保険者であった期間における入院日数も、**長期入院該当に係る入院日数90日超えの対象に含まれる**こととなりました。

### （新たに長期入院該当となる可能性がある方）

平成25年8月1日以降に大分県後期高齢者医療広域連合の被保険者となった方で、平成26年8月1日時点で市町村民税非課税世帯（区分Ⅱ）に属する被保険者となる方。

【問合せ】 大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771（代表）  
 国東市役所 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-1111（内線 120）

## 国保特定保健指導のご案内

あなたの健康づくりをサポートします！



### ～いっしょに取り組みましょう～

特定保健指導は、特定健康診査（住民健診・国保人間ドック）の結果、生活習慣病になる可能性が高いと考えられる人に対して、専門スタッフ（保健師・看護師・管理栄養士）が生活習慣改善のお手伝いをさせていただくものです。健康づくりの主役はあなた自身です。ぜひ一緒に生活習慣の見直しと改善に取り組みましょう。

### 私たちが訪問指導を実施しています

市役所市民健康課 国保年金係 特定保健指導スタッフ



保健師  
井上史乃



看護師  
岩坪さより



管理栄養士  
伊藤 彩

特定保健指導は、保健センターや委託医療機関の保健師や看護師とも連携して訪問指導を実施しています。

## 特定保健指導は何のため?

「今は忙しい...」「まだ大丈夫...」と先延ばしにせず、生活習慣のリスクを早期に見つけ、病気になる前に生活習慣を見直してもらおうことが特定保健指導の目的です。

### 特定保健指導の流れ

#### ①個人面接で現状を確認

まずは、特定健診の結果を本人とじっくり確認し、普段の食事や運動習慣について伺い、現状を把握します。



#### ②プログラム作成（6か月後の目標は!）

これから、6か月間の特定保健指導が始まりますが、「体重を〇〇kg減らしたい」「腹囲を〇〇cm縮めたい」などの目標を設定し、その目標を達成するために「1日30分歩く」「間食をひかえる」など、どんな行動がとれるかを自身で考えていただきます。

保健師・看護師・管理栄養士も具体的にどのような行動ならば取り組みそうか、いっしょに考えます。

#### ③実践（目標に向けて「ツツツ」と!）

作成したプログラムをもとに生活習慣の改善を図ります。

#### ④評価（目標どおりできたかなあ）

6か月後にこれまで取り組んできた成果を確認します。目標が達成できなかった場合でも、保健師・看護師・管理栄養士と一緒にこれまでの経過を確認します。



【問合せ】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-1111