

総合検診結果のお知らせ



平成20年度から、国民健康保険以外に加入している人の特定健康診査(40~74歳)の結果は、所属の健康保険組合から届きます。

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

自殺のない社会へ

長寿を楽しむ ~高齢者の自殺予防~

健康福祉課地域包括支援センター【☎028(677)6015】

近年、高齢者の自殺が増加しています。その原因は健康問題や経済、生活、家庭問題などが複雑に絡み合っているものと考えられます。それらから引き起こされる「うつ病」を予防することが自殺の予防にもつながります。町では皆さんが生きがいのある生活を送ることができるよう、対策に取り組んでいます。

■高齢者の自殺の背景

①自殺者の4割は高齢者。

②高齢介護者の3人に1人は「死にたい」と考えたことがある。長期化した老老介護が増え、さらに一人で担っている人が多い。介護者の4割は心の不調を自覚し、8割は健康不安を感じている。

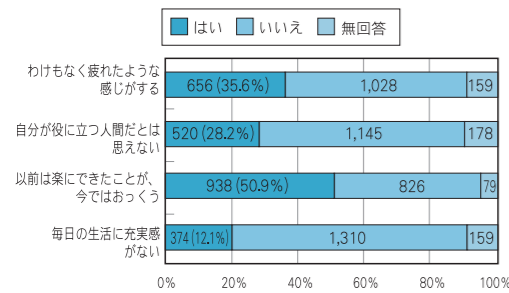
③「うつ病」が大きな誘因。高齢者は病気による慢性的な身体的苦痛がうつ病の引き金になりやすく、また家族や子ども、兄弟などの病気や死亡の喪失体験から閉じこもりとなり、うつに至りやすい。

④内科医は受診するが精神科医は未受診。高齢自殺者の90%以上が何らかの身体的不調を訴え、約85%が治療を受けた。

⑤単身生活者は高齢者全体の5%、多くは家族と同居。「長生きしすぎた」迷惑を

- 所属の健康保険組合から送付
- 特定健診(国保以外)
- 町から送付
- 特定健診(国民健康保険加入者健康診査(75歳以上))
- がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 骨密度検査
- 結核検診(65歳以上)
- 生活機能評価(65歳以上)
- ヤングエイジ検診
- 町からの検診結果は、実施から約1カ月後に郵送でお知らせします。
- 特定保健指導の詳しい内容は、結果の通知と併せて個別にお知らせします。
- 個別指導などの他に、健診や生活改善についての必要な情報をお知らせします。
- がん検診などの結果相談については、保健センターの健康相談でお受けします。
- 国民健康保険加入者の特定保健指導
- 6~7月に特定健診を受診した人で、結果によりメタボリックシンドローム予防が必要人には、町が特定保健指導を実施します(国民健康保険以外の人の特定保健指導については所属の健康保険組合の連絡に従ってください)。

図1 H19年実施 元気・長生き・生活調査より



かけたたくない」ともらし、同居家族に看護や介護負担の遠慮がある。
 ※昨年町が実施し、65歳以上の町民に協力いただいたアンケートによると「わけもなく疲れる」人が35・6%、「役立つ人間と思えない」人が28・2%など、うつ傾向を疑う人がいることが分かりました。(図1参照)

図2 H15年の年齢別自殺死亡率(人口10万人対)

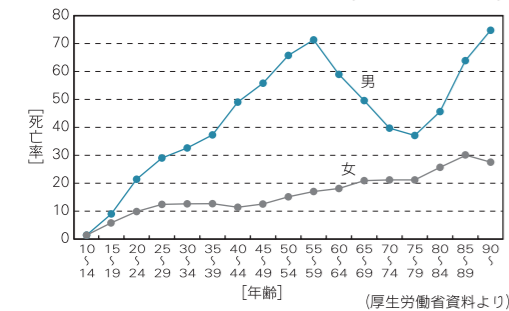
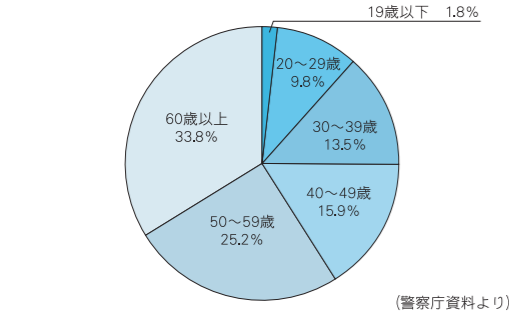
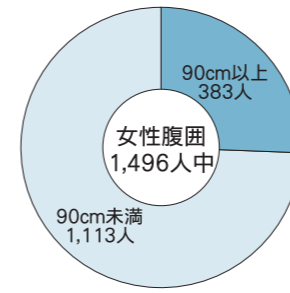
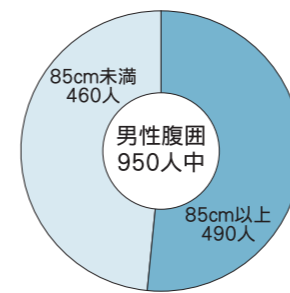


図3 H19年 年齢別自殺者数



芳賀町の男性は腹囲に要注意!



平成19年度基本健診受診者の腹囲測定(40歳以上)結果

国民健康保険加入者の特定保健指導

積極的支援に該当
6カ月間の継続した複数回の指導によりメタボの改善をします。

動機づけ支援に該当
食事・運動指導と6カ月後に効果確認を行います。

個別指導	8月	自分にあった目標設定
運動指導	9月	食事・運動指導 個人目標の設定
食事指導	10月	
個別面接	11月	
採血	12月	
効果確認	1月	
効果確認	2月	効果確認

制限中

■対策

- ①「うつ」対策
 - ・誰でもかかる可能性があることを認識する
 - ・早期発見、専門医早期治療
 - ・ひきこもり防止と生きがいづくりを地域ぐるみで行う
- ↓町内15カ所で生きがいサロンを実施中
 - ・ペット、子ども、共感できる友などの存在で精神的孤立の改善
- ②介護者の負担軽減
 - ・介護サービスの利用
 - ・相談機関の利用
 - ・家族の介護分担
- ・介護に関する仲間作りの会への参加

↓介護者の会を開催中

■元気の素

- ①おいしい食事
- ②周囲の人のあたたかい声かけ
- ③愛情を注ぐ相手(人、動物)
- ④老若男女との交流
- ⑤歩く
- ⑥日記や詩を書く
- ⑦仕事や役割
- ⑧外出や旅行

■相談機関

○栃木県高齢者総合相談センター
 ☎028(627)1122
 ○健康福祉課地域包括支援センター
 ☎028(677)6015

