

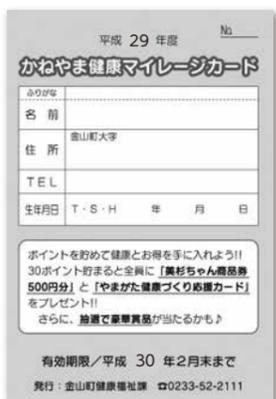
かねやま健康くらぶ

かねやま健康マイレージ事業

平成28年度から、町民の皆さんに自ら進んで健康づくりに取り組んでいただくため、「かねやま健康マイレージ事業」を行っています。

- ▼かねやま健康マイレージ事業とは？
健診を受けたり、健康づくり事業に参加したり、健康目標を達成するなどの健康づくりを実施してポイントを貯めることで、「美杉ちゃん商品券500円分」と「やまがた健康づくり応援カード」がもらえます。
- ▼カードをもらうには
健康福祉課健康係・中央公民館に申請すると、ポイントカードがもらえます。ちなみに、カードを申請するだけで1ポイントが貯まりますよ。
- ▼ポイントを貯めるには
対象となる健康づくりを実施した日と内容を自分で記入することでポイントが貯まります。
《例》人間ドックを受けた▼5P
健康相談に参加した▼2P
健康目標「休肝日を週2回」を立てた▼2P

▼お問い合わせ
健康福祉課 健康係
52-2111 (内線265)



自分の健康は誰かに守ってもらうものではありません。健康マイレージ事業を利用して楽しく健康づくりを行いましょう。

- ▼ポイントが貯まったら
30ポイントが貯まったポイントカードを健康福祉課健康係に提出すると、「美杉ちゃん商品券500円分」と「やまがた健康応援カード」がもらえます。さらに、年度末に抽選会を実施し、当選者には記念品がプレゼントされます。
- ▼ぜひ事業登録申請を！
昨年度まではポイントの対象となる健康教室等は健康福祉課で主催したのみでした。しかし、今年度からは、町の事業のほか地区や団体等で健康づくりにつながる活動を行なった場合も、事業登録申請をしていただくことでポイントの対象とすることができま



『皮膚トラブルを予防しよう』

ほっとクリニック vol.104

町立金山診療所 ☎52-2915

手荒れに効果的なケアを

- 夏は主に発汗が原因で手荒れが起きます。汗と一緒に皮脂も流れ出てしまい乾燥するのです。今回は、手荒れに欠かせないハンドクリームの効果的な塗り方を紹介します。
- ①ハンドクリームを手のひらにのせ、数秒程度両手で包み体温で温めると、伸びをよくして浸透力がアップします。
 - ②クリームを広げながら手のひら全体に塗ります。手の甲全体にも塗り込みます。
 - ③指一本ずつ、シワに沿って爪の周りや指の横、関節に擦りこむように塗ります。
 - ④両手の指を組んで滑らせるように擦りこみます。指と指の間までしっかりクリームを伸ばすことができます。
- クリームを塗る時のポイントは、「温めながら」「シワに擦りこむように」です。指先を軽くつまんだり、指を引っ張りながら塗ると、マッサージ効果で血流も良くなります。ハンドクリームの適量は、人差し指の第一関節の長さぐらいが目安と言われています。

毎日のこまめなスキンケアは必須です。乾燥した肌は、表皮にたくさんの小さな傷がついているのと同じ状態です。皮膚のバリア機能がより低くなっているため、こまめに何回も保湿を行っていくことが大切です。しつこいくらいのスキンケアがよいと思います。手荒れ予防のため、手の調子が良い時でもスキンケアをしていくことが大切です。

患者さんへのスキンケア

私たち看護師は、医師と連携をとりながら入院患者さんの皮膚の状態に適したスキンケアに留意しております。特に高齢で寝たきり状態の患者さんなどの紙おむつ交換の際は、洗浄の後に汚れが皮膚に付着したり浸軟したりするのを予防するため、保護クリームなどを使用しております。おむつ交換時の洗浄は、皮脂を除去してしまつた後、過剰にならないように注意が必要です。

患者さん方にはできるだけ快適な入院生活を送っていただけるよう努めてまいります。

町立金山診療所
主任看護師 岸 陽子

8月の夕診日が変わります！

夕方7時までの延長診療「夕診」は毎月第1～4の各水曜日（祝日除く）ですが、8月16日は金山まつりのため、下記のとおり変更となります。

8月 9日 (瀬尾)	9月 6日 (山科)
8月23日 (山科)	9月13日 (瀬尾)
8月30日 (瀬尾)	9月20日 (山科)
	9月27日 (瀬尾)

ご存知でしたか？ 胃がんリスク評価 (ABC検診)

胃がんの主要因子はピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ菌）であるとされています。ピロリ菌感染の有無を調べる「ピロリ菌抗体検査」と、胃粘膜の萎縮（老化）を調べる「ペプシノゲン検査」を血液検査により行うことで、胃がんにかかる危険性を評価することができます。危険性の低い方から順にA群、B群、C群に分類されることから、「ABC検診」とも呼ばれ、5年に1回の受診が推奨されています。

町の健診では、胃がん検診を受診の際に、追加で受けることができます。この場合、自己負担金は500円の追加となります。