



特定健診の受診券は届きましたか

★京都市国保・後期高齢者保険(京都市在住)の方

京都市国保の方は、4月末に受診券が届かれたことと思います。今年度は特定健診の検査項目に少し変更があります。詳しくは「受診の手引き」をご覧ください。京都市国保ドックのお申込みは **6/1(月)** から、後期高齢者ドックのお申込みは **7/1(水)** からになります。

★協会けんぽ(全国健康保険協会)の扶養家族の方

特定健康診査受診券が必ず必要です。 お手元がない場合は健康保険ご本人様がお勤めの事業所にお問い合わせください。事業所で不明な場合は直接協会けんぽに受診券を請求することもできます。

★京都建築国民健康保険の方

建築国保人間ドックは4月より受診可能です。人間ドックご希望の方は健康サポートセンターまでお問い合わせください。オプションとして肺ドックも受診いただけます。**受診券が必ず必要です**ので、ご加入の支部にお問い合わせ下さい。

★その他の健康保険の方

各健康保険により受診券の配布時期などが異なりますので、ご加入の健康保険の健診担当までお問い合わせください。

京都市乳がん・子宮がん・大腸がん検診はおはやめに

京都市乳がん・子宮がん・大腸がん検診の無料クーポン券は対象となる方に5月末に発送される予定です。無料クーポンが届いた方はお早めにご受診されることをおすすめします。特に乳がん・子宮がん検診は年度末になると非常に混みあいます。2013年度に健診で発見されたがんの臓器別結果では、女性の1位が乳がん、4位が子宮がんです。男女ともに多い大腸がんも、京都市の制度を利用すれば300円で実施できます。ぜひご受診ください。



* お問い合わせ先 * 木曜不定休

太子道診療所・健康サポートセンター

電話 075-822-8246

FAX 075-822-2861

知リース あなたの睡眠は大丈夫? ②

前回のニュースの中でご紹介させていただいた厚労省の【健康づくりの睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～】の後半です



7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。 1 日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は起床直後の太陽の光を手がかりにリセットされ、14～16 時間後に眠気がでできます。夜遅くまでメールやパソコンをしていると目が覚めてしまい、更に夜更かしを助長します。

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を。 日中の眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足を休日の「寝だめ」で補うことはできません。かえってその日の入眠困難や翌日の目覚めの悪さにつながります。

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠を。 高齢になると必要な睡眠時間が短くなります。(65 歳と 20 歳代では約 1 時間短くなる) 日中しっかり目覚めて過ごしていれば無理に長く眠ろうとする必要はありません。運動は無理をしない程度の軽い運動から始めましょう。

10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。眠りが浅く何度も夜中に目が覚めてしまう場合は、寝床で過ごす時間が長すぎることがあります。

11. いつもと違う睡眠には、要注意。昼間の眠気に困っている場合は専門家へ。 睡眠中の激しいびき・呼吸停止・手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは専門的な治療を必要とする睡眠時無呼吸症候群・むずむず脚症候群・周期性四肢運動障害などの可能性があります。また、うつ病の多くでは寝付きが悪い・早朝に目覚める・熟睡感がないなどの特徴的な不眠があります。初期のうちに発見できればうつ病の悪化を予防できます。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに専門家に相談を。薬剤は専門家の指示で使用を。 自らの工夫だけで改善しないときは早めに専門家に相談することが大切です。睡眠の悩みは「からだやこころの病」の兆候かもしれません。



*** 協会けんぽのご本人様は、協会けんぽ生活習慣病予防健診が受診いただけます。**