

皆様のかかりつけ医として  
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶



# いわい中央クリニック新聞

## 受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします

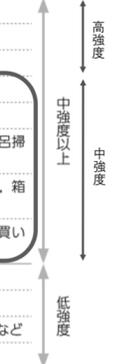
同意していただくことで健康診断の情報や他院で処方された薬の情報を参照することができます

## 生活習慣病対策 運動量はメッツ (METs) を目安に

身体活動を増加させることで、糖尿病・循環器疾患・がん・認知症・ロコモティブシンドロームなどの発症リスクを減らすことにも効果があります。そして健康づくりのため、科学的根拠に基づいて設定した基準が「メッツ (METs)」です。メッツは、身体活動の強度を安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかを表します。1メッツの運動を1時間行うと1メッツ・時と表記されます。成人の方は1週間に2.3メッツ・時、高齢の方は1週間に1.5メッツ・時が目標です。強度や量を調整し、可能なものから取り組むことが大切です。

運動	METs (運動の強さ)	生活活動
水泳 (クロール), ランニング	8.0	階段 (登り), 重い荷物を運ぶ
テニス, サッカー, スキー, 散歩	7.0	坂道や山 (登り)
ジョギング, ジャズダンス	6.0	スコップで雪かき・家財道具の運搬
ソフトボール・野球	5.0	活発に子どもと遊ぶ・動物の世話
ゴルフ (カートなし)	4.5	草むしり, 農作業
太極拳, アクアビクス, 卓球	4.0	速歩 (時速 6 km/h)・自転車にのる, 風呂掃除・床磨き・雪下ろしなど
ゴルフ (カート)	3.5	通勤時歩行 (時速 5 km/h), 掃除機がけ, 箱詰め作業・荷物運び, 掃き掃除など
軽い筋トレ, ボーリング	3.0	普通歩行 (時速 4 km/h)・犬の散歩・買い物, 立位での子どもとの世話, 階段 (下り)
ストレッチング, ヨガ, キャッチボール	2.5	立位での家事・水やりなど
	2.0	立位での身仕度・会話・シャワーなど
	1.5	座位での身支度・会話・食事・事務仕事など
	1.0	座位でのテレビ音楽鑑賞, 車の運転など

「中強度の身体活動 (3~6METs未満)」が、「息が弾むが会話が問題なくできる程度の運動」に相当します。



令和6年6月1日から診療報酬が改定されました。厚生労働省の指針に従い、生活習慣病が主病の場合、特定疾患療養管理料から生活習慣病管理料へ変更となります。今後の治療継続のため、「生活習慣病療養計画書」への署名が必要となります。



## HPVワクチンキャッチアップ接種 ご希望の方は早めに申し込み下さい

平成9年度～平成19年度生まれ (誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日) の女性で、ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンの定期接種 (小学校6年から高校1年の期間) を逃した方を対象とした公費接種が今年度までで終了となります。HPVワクチンは子宮頸がん予防として有効です。

公費による無料接種をご希望の方は、初回接種を令和6年9月末までにお済ませください。希望の方は市役所担当窓口でお手続きの上予診票をお持ちください。



## 国保特定健診・後期高齢者健診 申し込みはお早めに

特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診票等は、安中市より5月下旬に対象者に郵送されています。(緑色の封筒です)

検診の詳細については、郵送された健康診査受診票・受診券の同封案内をご覧ください。希望の検診について個別検診 (当院は指定医療機関です) もしくは集団検診のどちらかを選んで受診してください。



## 看護師長からのあいさつ

成人用肺炎球菌ワクチンは肺炎球菌が原因となる肺炎の発症や重症化を防ぐための予防接種です。市による接種費用の一部助成があります。対象となっている方は是非摂取をお勧めします。

### ○定期接種の対象の方

- ①満65歳の方(65歳の誕生日から66歳誕生日前日)
- ②60歳以上 65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸・免疫の機能に障害を有する方

### ○任意接種の対象の方

66歳以上で過去に市の肺炎球菌予防接種の助成を受けたことがない方で、過去に接種してから5年以上経過した方  
当院で接種を行っていますのでご相談ください。

## 院長からのあいさつ

気象庁が発表した長期予報では、6月から8月にかけての3ヶ月は全国的に平年より気温が高くなる見込みです。体がまだ暑さに慣れていない時期であるため、熱中症による救急搬送が急増する季節です。十分な熱中症対策が必要です。体調不良を感じた場合にはお早めに来院してください。点滴が効果的です。

健康長寿のためには生活習慣病対策が重要です。運動にあたっては強度や量を調節し、可能なものから始めて継続していくことが大切です。無理のない範囲の運動で適度に汗をかくことが暑熱順化にも有効です。運動の際は十分な水分摂取を行いましょ。当院では、かかりつけ医として生活習慣病の診療を行いますのでご相談ください。