

心筋梗塞は予防可能な病気です!!

特定健診を受けていますか?!

狭心症・心筋梗塞を起こした方の声

発作を起こした時の症状

急に息ができなくなるとなって救急車で運ばれた。(心筋梗塞)

胸よりもみぞおち辺りがキューってなった。(狭心症)

胸の痛みはしばらくしたら治まった。でも数日後にまた発作が起こった。(狭心症)



健診・医療のこと

病院も健診もキライ。健診は受けたことがない。

知り合いの勧めで久しぶりに健診を受けた。血圧が180もあった。

LDL コレステロールの薬を先生から勧められたけど飲まなかった。

病院で調べたら、血管の太いところから急に細くなっているところがあるって言われた。

注) 発作の頻度や症状の出方は個人差があります。

医療・健診の実態

①狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち9割以上の人に、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病がある

生活習慣病は、生活の見直しや受診・適切な服薬により、コントロール可能な病気です。血圧や脂質、血糖などの数値を良くすることが、将来の狭心症や心筋梗塞などの予防につながります。

②狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち約7割の人が特定健診未受診

健診を受けないと血管の傷みは分かりません。吉野川市国保特定健診では、血液検査などの他、心電図検査を全員に実施しています。健診を受けて自分の血管の状態を知り、生活を改善することが大切です。

～自分の周りの大切な人に～
「健診に行こう」と声かけをしてください!!



こんな時は、すぐに119番通報を

- 胸が「締め付けられる」、「重苦しい」、「焼け付くような感じ」
 - 数分間持続する痛み (前胸部ないしやや左、背中・肩などの場合も)
 - 呼吸困難
 - 冷や汗を伴う
 - 意識の異常
- 参考:日本赤十字社ホームページ、第2回日本循環器学会セミナー

急性心筋梗塞の疑い

救急車で病院へ



参考

循環器病にかかる医療費(総額)

- 急性心筋梗塞 約640万円
- 急性心不全 約870万円 (慢性心不全の急性増悪含む)
- 急性大動脈解離 約730万円

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

生活トピックス

阿北特別養護老人ホーム組合会計年度任用職員の募集

令和7年度に阿北特別養護老人ホーム組合で勤務する会計年度職員を募集します。

募集職種 介護職員、看護職員、管理栄養士
募集人員 介護職員13人程度、看護職員1人程度、管理栄養士1人程度
応募資格 地方公務員法第16条に該当しない方
改正雇用対策法に基づき年齢制限は設けていません。
応募期限 12月2日(月)まで
午前9時～午後5時
応募方法 下記の応募先まで必要書類を持参してください。郵送提出不可。
必要書類 履歴書
試験日時 応相談
受付 午前8時30分
試験開始 午前9時～
試験会場 阿北特別養護老人ホーム組合
試験方法 面接および書類により選考します。

勤務時間 週38.75時間
(土日祝日、年末年始の勤務あり)

報酬 介護職員 197,900円～214,400円
看護職員 197,900円～214,400円
管理栄養士 197,900円～214,400円
※人事院通告などにより支給額の変動の可能性あります。

諸手当 給与関係条例、規則の定めるところにより、通勤手当、期末勤勉手当、特殊勤務手当を支給します。
※介護職員は夜勤手当あり。

社会保険 地方公務員共済組合保険、厚生年金保険、雇用保険など
●不明な点は阿北特別養護老人ホーム組合事務局にお問い合わせください。

●問い合わせ・応募先

〒771-1603 徳島県阿波市市場町市場字岸ノ下190番地3 阿北特別養護老人ホーム組合 事務局
☎0883(36)2731 FAX0883(26)6609

令和6年度 吉野川市障がい者・児 調理実習

「楽しくお菓子作りをしたい」「お友達を増やしたい」「何かしてみたいな」そんなあなたにぴったりの講座を開講します。少しでも興味のある方…参加してみませんか。あなたの参加を仲間がお待ちしています。

開催時間 午後1時30分～3時30分

募集人数 先着10人

開催場所 障がい者就労支援センター かがやき 食彩工房 (阿波市市場町香美字渡10-1)

受講費用 材料費は実費徴収します。(1回あたり300円)



対象者

吉野川市在住の障がい者・障がい児 (詳細は問い合わせください)

内容

季節に応じた基本なお菓子を作ります。

開催日

11月30日(土)、12月21日(土)
令和7年1月25日(土)、2月8日(土)

●問い合わせ・申し込み

障がい者就労支援センター かがやき ☎0883(36)7100 FAX0883(36)7071

1歳6カ月児フッ素塗布のお知らせ

本市では、1歳6カ月児健診対象者に無料でフッ素塗布事業を実施しています。(対象のお子さんには個別に通知しています。)

フッ素には歯を強くする働きがあり、むし歯予防に効果があります。それに併せて、ジュースなどの甘い物を控える、寝る前に仕上げみがきをするなどの生活習慣を整え、むし歯を予防しましょう。

- 対象者によって有効期限が異なります。実施期限内に受診してください。
- 受診の際は、事前に指定歯科医療機関へ診察時間などを確認し、案内に同封している「受診票」に必要事項を記入の上、持参してください。
- 受診前には必ず「歯みがき」をしてください。



●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245