新「とねっと」がはじまりました！

～かかりつけ医カード」がＩＣチップ化されます～

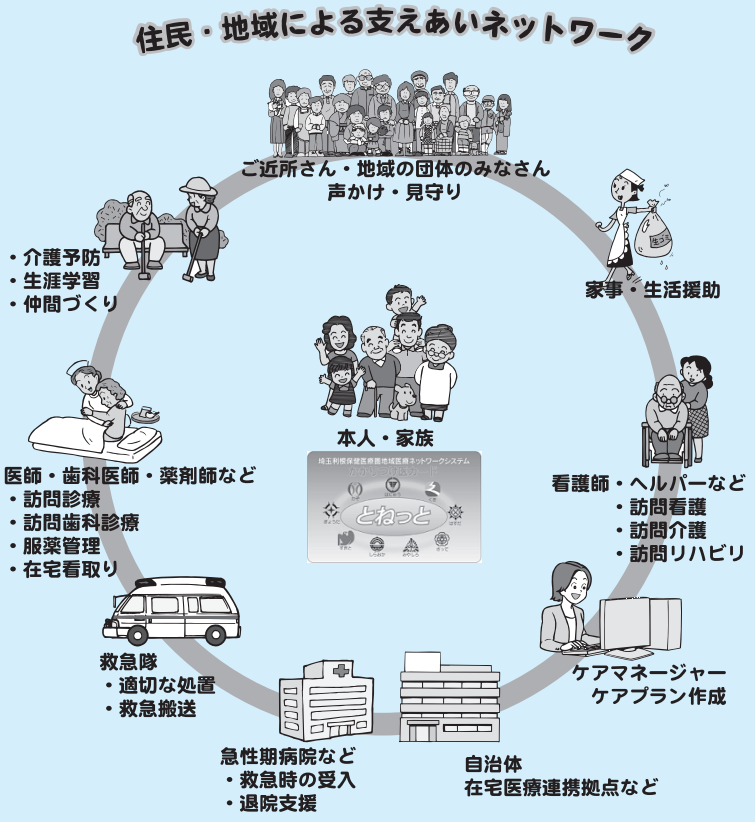
申込み・問合せ　健康増進課☎(42) 8421・FAX(42) 2130

「とねっと」は、利根保健医療圏（幸手市・行田市・加須市・羽生市・久喜市・蓮田市・白岡市・宮代町・杉戸町）内の地域病院、診療所などを安全なネットワークで結び、患者情報を共有するシステムです。このたび、「かかりつけ医カードの IC チップ化」、「在宅医療連携への活用」など、システム機能が更新されました。

主な改善機能項目は下記のとおりです。平成 30 年 3 月 31 日までに「かかりつけ医カード」の発行を受けた人は、健康増進課で登録しますので、窓口へお越しください。

【平成 30 年 3 月 31 日までにかかりつけ医カードの発行を受けた人へ】
IC チップの登録を無料で行います。
●登録窓口　健康増進課（ウェルス幸手）
●持ち物　かかりつけ医カード　　※登録には、５分程度かかります。

新「とねっと」の概要



【主な機能改善項目】

①かかりつけ医カードの IC チップ化

救急時に救急隊の「とねっと」システムへのアクセススピードがより速くなり、救急搬送時間が短縮されます。

②健康記録機能の充実

血圧や血糖値などを「とねっと」健康記録に登録すると、医師に記録を見てもらえ、アドバイスがもらえます。

③中核病院とかかりつけ医との医療情報の連携

中核病院の登録情報とかかりつけ医の登録情報が連携され、より安全で安心な治療が受けられます。

④在宅医療介護連携への活用

「とねっと」の登録情報を、介護に携わる訪問看護師などが確認でき、より質の高い医療・介護サービスが受けられます。

※登録方法などの詳細は、市ホームページ（https://www.city.satte.lg.jp/）を参照、または健康増進課にお問い合わせください。

平成29年度 めざせ！毎日10000歩運動教室結果報告

市では、埼玉県健康長寿モデルを用いたウォーキング事業を平成27年度から3年間実施しました。
毎日10,000歩、歩ける体力づくりを目指して活動量計を身につけ、事業開始前と終了後に体力測定と血液検査を実施し効果検証を行いました。平成29年度、半年間の平均歩数は8,478歩となり、ウォーキングに取り組んだ結果以下のとおり多くの参加者に改善がみられました。

1．身体の変化

ウォーキングを続けることでメタボリックシンドロームの要因の改善がみられました。

3年間継続した人で、改善した人の割合			
①体重	76.3％	④ＨＤＬ－Ｃ（善玉コレステロール）	45.4％
②腹囲	61.0％	⑤ＬＤＬ－Ｃ（悪玉コレステロール）	42.6％
③ＢＭＩ（肥満の目安）	78.0％	⑥ＨｂＡ１ｃ（血糖値）	50.8％

2．体力測定の結果

下半身の筋力を使う種目の値やバランス感覚が向上し、歩くスピードが早くなりました。
口コトレを行うとより効果が見られました。

3．こころも健康に

睡眠による休息が得られやすくなっていました。また、抑うつが改善される傾向が見られました。

4．医療費

国民健康保険に加入する教室参加者と非参加者（同性および年齢近く医療費が近い人を抽出）を比較したところ、平均7,562円の差が見られました。

～平成30年度測定会・健康教室のご案内～（健康マイレージのポイント付与）

健康づくりのサポートに様々な教室を企画しています。皆さんのご参加をお待ちしています！

○からだを見える化！測定会など

内容	日程	時間・場所
体組成測定会（体重や体脂肪量・筋肉量などを測定できます。）	5月10日、6月14日、7月12日、8月2日、9月13日、10月11日、11月1日、12月13日、平成31年 1月10日、2月14日、3月14日の木曜日	【時間】午前9時～正午 【場所】ウェルス幸手　健康増進課前 ※申込み不要
体力テスト（新体力テスト）	9月8日（土）	【場所】アスカル幸手 ※詳細は広報さって8月号でお知らせします。

※都合により日時や会場は変更になる場合があります。

○さわやか運動教室

これから運動を始めたい人向けです（各コース10回）。一緒に体を動かす楽しさを感じましょう！

【場所】ウェルス幸手

【時間】午前9時30分から11時30分

コース名	日　程
秋コース	8月24日～10月19日の毎週金曜日および10月31日（水）
冬コース	11月28日～平成31年2月6日の毎週水曜日（1月2日は除く）

※詳細については、チラシなどで別途お知らせします。

申込み・問合せ　健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130