

けんこう ガイド

平成20年4月から特定健診・特定保健指導が始まっています

特定健診はもう受けられましたか？

これまでの健診は、「病気の早期発見・早期治療」を目的としてきましたが、特定健診では、病気になる前に「病気になりそうな人を見つける」ことを主な目的としています。その目安となるのが、メタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまった状態に加え、血糖・血圧・脂質の数値に2つ以上の異常がある場合をいいます。このような人は、将来的に脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなることからわかっています。そこで、メタボリックシンドロームの予防や改善が生活習慣病を未然に防ぐことにつながるのです。

これからの健診は、「病気の早期発見・早期治療」を目的としてきましたが、特定健診では、病気になる前に「病気になりそうな人を見つける」ことを主な目的としています。その目安となるのが、メタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまった状態に加え、血糖・血圧・脂質の数値に2つ以上の異常がある場合をいいます。このような人は、将来的に脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなることからわかっています。そこで、メタボリックシンドロームの予防や改善が生活習慣病を未然に防ぐことにつながるのです。

国保以外の人は？

加入している各医療保険者の案内に従って受診してください。

◇健診を受けた後は？

健診は受けて終わりではありません。健診結果と質問項目から総合的に診断され、健康状態に応じて保健指導を受けることができます。メタボリックシンドロームと診断された人や予備群の人は生活習慣の見直しが必要です。

特定健診・特定保健指導をみなさまの健康づくりにぜひお役立てください。

特定健診・特定保健指導をみなさまの健康づくりにぜひお役立てください。

特定健診を受ける人は？

国保に加入している40～74歳のすべての人が対象です。

特定健診の受け方は？

「新冠町国保病院」または保健センターで実施する集団健診（今年度は10月に実施します）で受けられます。詳しくは「特定健診受診券」をお送りしていますので、そちらをご覧ください。



今回の集団健診（対がん協会）は、10月26日（日）～28日（火）です。詳しくは健診のご案内（駐在員チラシ）を9月中に配布しますのでご覧ください。

10月		10月				9月							月日	健康カレンダー
3日(金)	13時30分	7日(火)	6日(月)	3日(金)	2日(木)	30日(火)	26日(金)	24日(水)	24日(水)	18日(木)	18日(木)	17日(水)		
こころの健康相談	※要予約 (9月29日〆切り)	受付 13時15分	10時	13時30分	14時	10時	9時45分	受付 13時	受付 9時45分	18時	10時	13時	事業名	
		接種 ポリオ予防	お喜楽☆おたっしや塾	離乳食教室	健康相談	お喜楽☆おたっしや塾	健康相談	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	からだの中から健康美講座	お喜楽☆おたっしや塾	フッ素塗布	場所	
		保健センター	レ・コード館	保健センター	新冠老人憩の家	郷土資料館	レ・コードの湯	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター		

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・2113

Let's try

いろいろ レシピ

～第5回～

なす焼きの肉みそかけ

涼しい季節となりつつありますが、しっかりと食事は食べられていますか。夏は暑い気候のためエネルギーが多く消費されるので、だるさや疲れやすさを感じたり食欲のなかった方も多かったのではないのでしょうか。今回紹介するレシピは、夏から秋にかけて旬である「なす」と今が旬である「きのこ」を使います。「なす」と「きのこ」は、ともに淡泊な味で、調味料やだしを含みやすく、何とでも相性の良い食品です。また栄養はカリウムを多く含み、発汗のときに失われる分を補ってくれたり、高血圧予防とも関係しています。涼しくなってきたこの時期こそ、しっかりと食事を食べて栄養を摂りましょう。

【なす焼きの肉みそかけ】

【作り方～4人分】



【1人分】

◇エネルギー 85Kcal
◇食物繊維 2.3g / 塩分 1.0g

(材料と切り方)

なす 4本
まいたけ 1/2 パック
牛豚ひき肉 山盛り 大きじ2
おろししょうが 小さじ1

α. 混ぜ合わせる

みそ 大きじ1, 小さじ2
砂糖 小さじ2
酒 小さじ1
水 大きじ1, 小さじ2
ごま油 大きじ1/2, 小さじ1

(作り方)

① フライパンを熱し、ごま油 大きじ1/2を回し入れ、なすの皮の面から焼く。こんがり焼けたら、皿へ盛る。

② ごま油 小さじ1を回し入れ、しょうがひき肉を炒める。火が通ったら、まいたけを加えて炒め、αを加えて煮詰める。①にかけ、いただく。

介護ワンポイント アドバイス

89

介護保険Q&Aシリーズ 第2回目

Q 家にばかりいないで外出したいときは

A 日常生活の支援を受けるデイサービスや機能訓練を受けるデイケアサービスがあります。リフトバスによる送迎や入浴サービスも行われ、ほかの人との交流や情報交換もできます。

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活の支援や援助、生活機能向上のための支援や援助を日帰りで行います。

主なサービス内容

- 看護師や保健師などによる健康チェック
- 自宅で入浴できない人のための入浴や食事の提供
- 機能訓練指導員の計画にそった日常動作訓練
- レクリエーションなどほかの人との交流 など



通所リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や援助、生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

主なサービス内容

- リフトバスなどによる送迎
- 医師の指示にもとづく、理学療法士、作業療法士などによる計画的な機能訓練
- 自宅で入浴できない人のための入浴や食事の提供
- レクリエーションなどほかの人との交流 など



●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 山田 知矢

