

国民健康保険にご加入の人へ

特定健診受診券の有効期限は、今年の12月末です。これを過ぎると、今年度の特定健診は受診できません。まだ、受診されていない方は集団健診、もしくは医療機関で今年中に受診しましょう。なお、集団健診は11月で終了しますので、お早めに！

特定健診はお早めに！



特定健診は12月末までに受診を！

特定健診未受診の方へ

特定健診の対象となる方は、40～74歳のすべての方(医療機関で治療中の方も含む)です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとする生活習慣病は、気づかないうちに進行します。特定健診は、これらの病気の進行を早期に発見する絶好の機会です。まだ特定健診を受けていない方は、受診券の有効期間が終了する本年12月末までに、ぜひ受けましょう！

市の国保加入者については5月下旬に、受診時に必要な「特定健診受診券」を郵送しています。受診券を紛失された方は、市民保険課までご連絡ください。

30歳代の方も！

市では、30歳代の方も特定健診と同じ健診を受診することができます。健診料金1,000円を持参し、健診会場へ直接お越しください。

年齢別の健診方法・料金など

対象年齢	健診料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ
30～39歳 (健康診査)	1,000円	集団健診のみ	特になし	健康対策課 ☎ 57-7516
40～74歳 (特定健診)	1,000円	集団健診 医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト(66歳以上)	市民保険課 ☎ 57-8506
75歳以上 (健康診査)	500円	集団健診 医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト (介護認定を受けていない方のみ)	

12月末まで、各医療機関で特定健診を受けることができます。現在治療中の方は特定健診の受診について、一度主治医にご相談ください。

今後の健診日程

11月	日程	場所	受付時間
8日(月)・9日(火)		のいちふれあいセンター	9:00～11:00 (午後) 13:00～14:30 ※5日は午前のみ
5日(金)		香我美保健福祉センター	
4日(木)		赤岡保健センター	

特定健診・健康診査ができる市内の医療機関

医療機関名	住所	電話
夜須診療所	夜須町手結298-30	54-2250
寺田内科	夜須町坪井23-1	55-5100
山北診療所	香我美町山北1304-1	54-2220
ヤ・シクリック	香我美町岸本800-1	55-1500
もえぎクリニック	赤岡町2066-3	57-3050
安宅診療所	赤岡町557	55-5151
近森医院	野市町東野447-2	54-2235
鈴木内科	野市町みどり野1丁目64	55-3030
野市中央病院	野市町東野555-18	55-1101
藤田整形外科	野市町東野169-1	56-0138
疋田内科	野市町西野2636-6	56-2002
北村産婦人科	野市町西野551-3	56-1013
野市整形外科病院	野市町西野2235	56-3063
藤川クリニック	野市町西野2192-2	56-2211
さとう循環器消化器科	野市町西野587-15	57-5311
西山内科	野市町西野51-1	56-3800

※市外にも健診ができる医療機関があります。希望される場合は、市と委託契約しているかお問い合わせください

こうなんげんき21

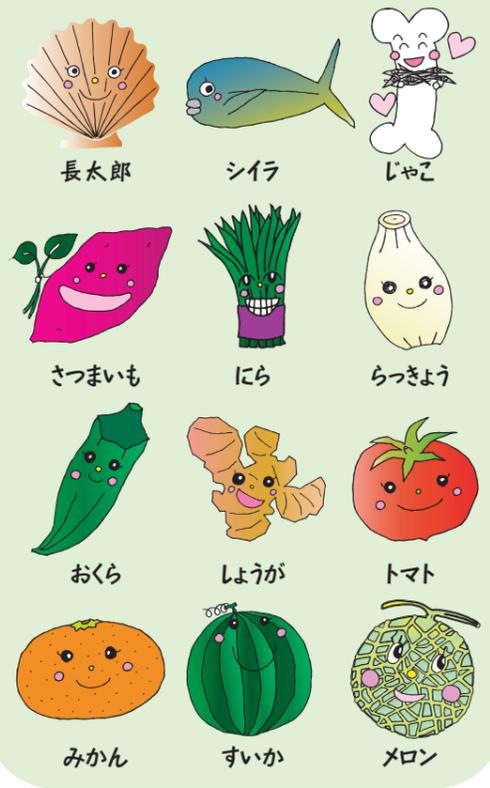
問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

市民の皆様とともに、おいしく、楽しく、元気な香南市をめざして食育を推進します。ご理解とご協力をお願いします。

3つの重点目標

- ① しっかり食べよう 朝ごはん
- ② 整えよう 生活リズム
- ③ 実践しよう 地産地消

食育推進のPRとして誕生した香南市のおいしい食育キャラクターです。



実践しよう！ 地産地消

地元食材は最高の味



豊かな自然に恵まれた香南市には海の幸、山の幸、南国の太陽を浴びて育ったおいしい野菜や果物などたくさんの特産物があります。地場産物を日々の食事に取り入れた食卓づくりを心がけ、地産地消を実践しましょう。

地産地消を 実践するための行動指針

農 漁業体験活動を通して、食と環境への関心を高めましょう。

農漁業体験やさまざまな食体験は、生産から食卓までの一連のつながりや地域の食材を身近に感じ、自然や食に関わる人々への感謝の心を育みます。地産地消を実践することは、食を大切にすることの意識の向上やCO₂削減など環境にやさしい食卓へとつながっています。食体験活動を通して食と環境への理解を深めましょう。

旬 の地場産物を使った料理を食卓で味わいましょう。

旬の食材は、味や香りが良いだけでなく栄養価も高いといわれています。新鮮でおいしい地場産物を使って、四季の味を楽しみ、健康で豊かな食卓を心がけましょう。

とれたての地場産物を積極的に利用することは、地域の活性化につながります。

郷 土料理や食文化を大切にしましょう。

古くから地域に伝わる郷土料理や、四季折々に食べる行事食には、日々の料理に活かすための知恵と工夫がこめられています。

時代を超えて培われてきたすばらしい食文化や家庭の味を次の世代へと伝えていきましょう。

朝レシピ... ピーマンのきんぴら



〈1人分の栄養価〉エネルギー 70kcal
たんぱく質 4.3g 脂質 2.5g
カルシウム 63.0mg 塩分 1.3g

材料 (4人分)
ピーマン 2個
ニンジン 1/2本
ちくわ 1本
かちりじゃこ 15g
ごま油 適量
いりごま 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1・1/2
酒 大さじ1

作り方
1) ピーマンは縦半分に切ってから、せん切りにする。ニンジンもせん切りにする。ちくわは縦半分にきってから、うすく切る。
2) フライパンにごま油を熱し、ニンジンを入れて炒める。ニンジンがしんなりしてきたら、ピーマン、ちくわ、じゃこを入れて、さらによく炒める。Aの調味料を入れて汁気がなくなるまで炒りつける。最後にいりごまをふる。
◎ コツ・ポイント
★ 甘辛い味付けなので、ごはんに合います。
★ 夕食に多めに作り、朝ごはん用にとっておくと便利です。