

国民健康保険にご加入の人へ

特定健診受診券の有効期間は今年の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か医療機関でぜひ今年中に受けましょう。集団健診の日程は11月で終了しますのでお早めに！

集団健診を受けたい方



今後の健診日程

11月			日程	場所	受付時間
18日(水)	17日(火)	16日(月)			
のいちふれあいセンター	赤岡保健センター	夜須大峰の里			9:00~11:00 13:00~14:30

医療機関で個別健診を受けたい方

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。

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
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
山北診療所	香我美町山北1304-1	54-2220
ヤ・シクリニック	香我美町岸本800-1	55-1500
北村産婦人科	野市町西野551-3	56-1013
さとう循環器消化器科	野市町西野587-15	57-5311
鈴木内科	野市町みどり野1丁目64	55-3030
近森医院	野市町東野447-2	54-2235
西山内科	野市町西野51-1	56-3800
野市整形外科病院	野市町西野2235	56-3063
野市中央病院	野市町東野555-18	55-1101
疋田内科	野市町西野2636-6	56-2002
藤川クリニック	野市町西野2192-2	56-2211
藤田整形外科	野市町東野169-1	56-0138
のいち眼科	野市町西野1945	57-8810
寺田内科	夜須町坪井23-1	55-5100
夜須診療所	夜須町手結298-30	54-2250

こうなんげんき 21

見直そう！食習慣

毎日の食事は、体をつくり、活動をするための基礎となるものです。しかし、知らず知らずのうちに食べるものが偏ったり、活動量と比べ飲食の量が多すぎると、「肥満」や「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」といったさまざまな生活習慣病をひきおこしてしまいます。今回は、その原因となる食習慣をあげてみました。この中で思いあたることはありませんか？チェックしてみましょう。



◇食習慣をチェックしよう！

思いあたる項目が多いほど、食生活が乱れています。できることから改善してみましょう。

朝食を抜くことが多い

朝食を抜くと午前中の活動が低下するだけでなく、昼食や夕食で過食になる傾向があります。また、体にエネルギーをためこもうとするので太りやすくなります。



野菜料理をあまり食べない

1日に必要な野菜は350g、小鉢にすると5~6皿分になります。野菜は食後の血糖値の上昇や、コレステロールの増加を防ぎます。低カロリーの野菜料理をしっかり食べることで、主菜の食べすぎを防止できます。



満腹になるまで食べてしまう

お腹いっぱいになるまで食べてしまうと食べすぎている場合が多いです。「もう少し食べたい」と思うところでやめてみましょう。



嗜好品(お酒やお菓子)が多い

嗜好品をとりすぎてしまうと、エネルギーの摂取過多になり肥満になってしまいます。「楽しく、適量に」を心がけましょう。嗜好品の適量は200kcalまでです。お酒でいうと、日本酒なら1合、ビールなら500mlです。



脂っこいものや味の濃いものを好んで食べる

脂質は、糖質やたんぱく質と比べて倍以上のエネルギーがあります。また、濃い味付けのものは塩分が多く、高血圧や動脈硬化の原因になりやすいです。脂身の少ない部分を選んだり、味付けは「だし」を利かせるなどして工夫しましょう。



※出産育児一時金を出産後に医療保険者から受け取る従来の方法を利用することも可能です【手続き】ご加入の医療保険者の窓口、または出産される病院などでご確認ください。※厚生労働省ホームページに情報を掲載しています <http://www.mhlw.go.jp/>

**出** 産育児一時金の支給額と支払い方法が変わります。  
【対象】平成21年10月から平成23年3月末に出産される方  
【内容】①支給額が原則42万円となります。②医療保険者から出産育児一時金(原則42万円の範囲内)が病院などに直接支払われる仕組みになります。

- <1人分の栄養価>  
エネルギー 103kcal 塩分 0.5g  
たんぱく質 5.1g 脂質 6.0g
- ▼材料(4人分)  
エビ 中8尾  
りんご 1/2個  
パイン缶 30g  
きゅうり 1本  
ヨーグルト 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ2  
塩 少々  
すりごま 大さじ1/2

- エビは殻をむき、背わたを除き、熱湯で色よく茹でて、食べやすく切る。
- りんごはよく洗い、皮付きのまま4等分のくし型に切って薄切りし、塩水に漬ける。パイン缶は汁気をきり、食べやすい大きさに切る。
- きゅうりは薄切りにして、水にさらして水気をきっておく。
- ④の調味料を合わせて、①②③を和える。

★ヨーグルトを使うことでカルシウムアップとエネルギーダウンでヘルシー

