

町民の皆さん

健診を受けましたか？



8月18日（金）から9月12日（火）までの20日間、町の総合健診（特定健診・がん検診）が町保健福祉センター「鶴遊館」で開催され、今年もたくさんの町民が受診しました。健診を受けることは、病気の早期発見や早期治療ばかりでなく、自らの生活習慣を改善するきっかけにもつながります。

今年の残りの総合健診は、12月3日（日）、4日（月）の2日間です。8月、9月の健診の申し込みをしたけれど、受けられなかった方はぜひ受診してください。また、健診を申し込んでいない方、申し込みを忘れていた方で、12月の健診を受診希望の方は健康保険課健康長寿班までご連絡ください。

■健康保険課 健康長寿班（内線131、132、133、136）



△健診での診察の様子

健康の秘訣は朝ごはんから

健診で“野菜たっぷり減塩”朝食を提供

今年の健診でも、町食生活改善推進協議会「みつば会」特製の“野菜たっぷり減塩”朝食を提供しました。今回は、30～40代の方をはじめ、より多くの世代の方が受診に来る日曜日に、減塩で野菜の多い朝食を食べてもらおうと、8月20日（日）、9月10日（日）の2日間行われ、両日とも皆さんにおいしく召し上がっていただきました。



◆メニュー

主菜

鶏だんごの温野菜添え

副菜

ホウレンソウとキャベツ

の磯か和え

高野豆腐含め煮

主食

もち麦入りごはん

汁物

豆腐とわかめと油揚げの

みそ汁

※野菜使用量：205g

※塩分使用料：2.34g

朝食を食べた方々に聞いてみました



澁谷 靖敏 さん・敦子 さん

普段の食事よりも、薄味ですがおいしく食べられました。

家庭での味付けが濃いのかなと思いますし、普段の食事を見直すきっかけにもなります。

減塩朝食メニューは、量がたくさんあって満腹になる上に、カロリーが低くて野菜もたくさん摂ることができて満足です。

健診結果説明会にも忘れずにご参加ください

町の総合健診で特定健診を受けた30歳から64歳までの方を対象に、健診の結果を見ながら生活習慣の改善についてお話しする健診結果説明会を町国際交流会館のロビーで行っています。

説明会は、保健師が健診結果の見方を皆さんに説明しながら、日頃の生活で何を気をつけたらいいのかを説明することで、健診結果と生活習慣がどのように関連しているのかが分かるきっかけにもなっています。説明会は、10月19日（木）まで行っています。予約された方は必ずおいでください。予約を変更したい方は事前に健康保険課健康長寿班までご連絡ください。また、65歳～74歳の方にも郵送しますので、説明会に参加希望の方は、電話予約の上、ぜひご利用ください。

