

町民の皆さん

健診を受けましたか？



8月19日（日）から9月10日（月）までの18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」で実施され、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。

町では、総合健診で特定健診を受けた方に対し、健診結果説明会を町国際交流会館ロビーで行っています。対象は、30歳から64歳の方全員と、65歳から74歳の特定保健指導および重症化予防に該当する方です。

説明会では、保健師が健診結果の見方を皆さんに説明し、結果の数値から体の中で今何が起きているのかを一緒に確認します。そして、生活習慣を振り返りながら、健診結果と普段の生活がどのように関連しているのかを一緒に考えていきます。

大切な血管を守り、生活習慣病の発症および重症化を予防するために、食事や運動などの生活習慣を見直し、その人の生活に合った改善方法を見つけるきっかけにするためにも、ぜひ説明会を利用させていただきたいと思います。

説明会は10月25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歳以上で説明会の対象になっていないものの、希望される方には健診結果についてご説明しますので、事前に電話連絡をした上で、ぜひご利用ください。

■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

12月2日（日）、3日（月）の健診では“野菜たっぷり健康朝ごはん”を提供します



△8月19日（日）に提供された朝食

※野菜使用量：190g ※食塩相当量：2.05g

◆メニュー

主菜（写真上）

サケのマヨ味噌焼き
（付け合わせ）
ジャガイモ、タマネギ、
キャベツ、シメジ、
ブロッコリー

副菜（写真中央）

小松菜の海苔びたし

主食（写真左下）

白米または
もち麦入りごはん

汁物（写真右下）

具たくさんみそ汁

今年は8月19日（日）に第1回目が提供されました。「薄味でも美味しく食べられた」「小松菜のメニューが一つ増えた」などの感想が寄せられました。野菜を190g（キノコや海藻は除く）使用し、食塩相当量（調味料に含まれる食塩だけではなく、食品に含まれるナトリウムを食塩に換算したもの）を2.05g（1日目標量 男性8.0g、女性7.0g）に抑えています。

8月忙しくて来られなかった方のために12月2日（日）、3日（月）の2日間、「野菜たっぷり健康朝ごはん」を提供します。

○朝食は8時30分から提供します。

○提供数は先着60人分です。

○健診の受診が終了した人から、受け付けさせていただきます。

○事前の申し込みはできませんので、ご了承ください。

「美味しい」と喜んで食べてもらえるように工夫しています。マヨ味噌にはからしを使い、みそ汁には、だしはもちろん野菜を多く使用し、うま味を十分に味わうことができます。