

# けんこう ガイド

生活習慣予防の徹底のために、新しい健診&保健指導が始まります。  
**健診の流れを知って、上手に活用しましょう！**


糖尿病等の生活習慣病が増え続けていることから、平成20年度から健診結果に基づく保健指導（特定健診・特定保健指導）が実施されることになりました。特定保健指導は健診結果が示すデータから自分の体の状態を理解することで、自らの健康管理ができるように支援するためのものです。40〜74歳の方が対象となります。

特定健診を受診します

### <特定保健指導>

健診結果に応じてグループ分けされ、1人ひとりに合った支援が受けられます。

【メタボリックシンドロームのリスクによって、今後の支援内容が4段階に分かれます】

リスクが低い  リスクが高い	◎情報提供	<健診結果『異常なし』の方> 健診結果とともに健康づくりの情報を提供します。
	○動機付け支援	<メタボリックシンドローム予備軍> <u>放っておくとメタボの危険大!!</u> 自分に合った目標を設定し、自分の努力で生活習慣改善できるよう、原則1回の支援が受けられます。
	●積極的支援	<メタボリックシンドロームに該当> <u>今すぐ生活習慣の改善が必要です!!</u> 生活習慣を改善するために3〜6ヶ月間継続して支援が受けられます。
	□受診勧奨	<受診が必要と判定された方> 早めの病院受診が必要です。

町では、生活習慣病の改善を必要とする『動機付け支援』『積極的支援』の方を対象に“結果説明会”を実施します。町保健師、栄養士が中心となり、生活習慣改善のサポートを行います。

6月	6月			5月				月日	健康カレンダー		
6日(金)	8日(日)	7日(土)	13日(金)	28日(水)	28日(水)	21日(水)	20日(火)	15日(木)			
13時30分〜	9時30分〜	8時30分〜	7時30分〜	6時30分〜	受付	13時〜	9時45分〜	13時30分〜		13時〜	13時〜
健康相談	エキソコックス症 検診	胃・肺・大腸 がん検診	特定健康診査	フッ素塗布	3歳6カ月児・ 1歳健康診査	乳児健康診査	きれい☆ママ るゝむ	B・C・G予防接種		フッ素塗布	保健センター
※要予約 (6月2日×切り)	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	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 いろいろいろいろ レシピ

今月号から健康づくりに役立つように、簡単に作れて栄養のあるレシピ紹介をしています。ご家庭の食卓に何をあげようか迷ったとき、さつと作れて、そして体にも優しい一品として参考にしていただけたらと思います。

今回紹介するのは、春らしい彩りの良い野菜を使ったレシピです。野菜を1日に350g食べましょうといわれていますが、意識していないとなかなか量を食えることができません。野菜に含まれる栄養はビタミン、ミネラル、食物繊維が主であり、体内に必要な物質を外へ排出する働きがあるため、高血圧や高脂血症の予防に役立ちます。野菜の種類を小松菜やさやいんげんなどに変えてみたり、茹で大豆や油抜きをして細かく切った油あげを加えると新たな一品になります。ご家庭の献立の一つにはいかがでしょうか。

【アスパラガスとピーマンのごま和え】

【作り方～2人分】



◇エネルギー 47Kcal  
◇食物繊維 1.3g/塩分 0.4g

(材料と切り方)

アスパラガス 3本 長さ 3cmに切る  
ピーマン(赤) 1/4コ 種を取り、角切りにする

すりごま 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1

(作り方)

- ① アスパラガス、ピーマンを熱湯に茹で塩を加え、野菜類を茹でる。
- ② サルにあげ、水気をきり、冷ます。
- ③ ボールに、野菜類、調味料を入れて和える。

## 介護ワンポイント アドバイス 85

### 介護保険の福祉用具貸与(レンタル)について



介護保険の認定を受け対象者になると、車椅子や特殊ベットのレンタルを受ける事ができます。ただし、介護度が低い方は、車椅子や特殊ベットを借りることはできません。月ごとのレンタル料金(歩行器約300円、車椅子約600円、特殊ベット約1500円)であり、長期の入院や必要がなくなれば返却や交換もできます。福祉用具についての相談についてはケアマネージャーや介護支援係に相談下さい。

#### 対象となるもの

- ・ 車椅子とその付属品
- ・ 特殊ベットとその付属品
- ・ 床ずれ(じよくそう) 予防用具
- ・ 体位交換器
- ・ 手すり
- ・ スロープ
- ・ 歩行補助つえ
- ・ 認知性老人はいかい感知器
- ・ 移動用リフト
- ・ 歩行器

●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