

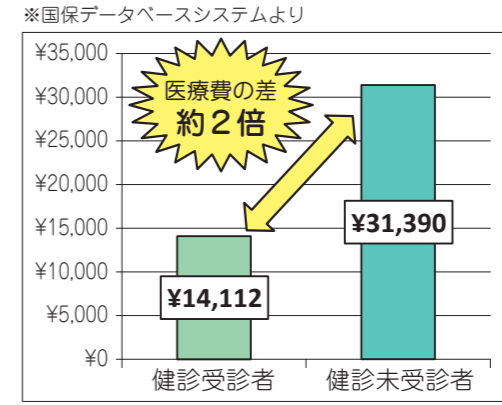
健診を受けていない方必見！ 個別健診申し込み受付中！

申込・問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000

特定健診

無料で受けて医療費を安く！

生活習慣病の治療中の方で、健診を受けている方(グラフ左)と受けていない方(グラフ右)の医療費には、2倍以上の差があります。



※国保データベースシステムより

特定健診で、自分の健康状態を確認し、生活習慣の改善に取り組みことで、生活習慣病の発症や悪化を予防できるだけでなく、治療にかかる医療費も安くすることができます。
健診を受診していない方は、今すぐ受診しましょう！
日時 1月30日(金)までの月曜日
～金曜日の午前8時30分受付
※木曜日は応相談

場所 花月クリニック
対象者 40～74歳の国民健康保険加入者

内容 身体計測、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血検査)、尿検査、心電図検査、診察

料金 無料
申込期限 1月16日(金)

肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎は、ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気が分かります。検診を受けたことのない方は、肝炎ウイルス検診を受けましょう。

日時 1月30日(金)までの診療時間内
場所 花月クリニック、空知中央病院

対象者 40歳以上の未検査者
内容 血液検査(HBs抗原・HCV抗体検査)

料金 ○節目年齢の方(平成27年3月31日時点で40、45、50、55、60、65、70歳) 無料
○節目年齢以外の方 500円
申込期限 1月16日(金)

がん検診無料クーポン券

対象年齢の方に、子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診が無料で受けられるクーポン券を送付しています。

また、平成21年度～24年度の子宮頸がんまたは乳がん検診無料クーポン券対象者で、特定の年齢のクーポン券未使用者には、再度、無料クーポン券を送付しています。

有効期限は、1月31日までです。予約が必要なため、希望する方は、お早めに指定医療機関にお申し込みください。

無料で受けられるこの機会に検診を受けましょう。

内容

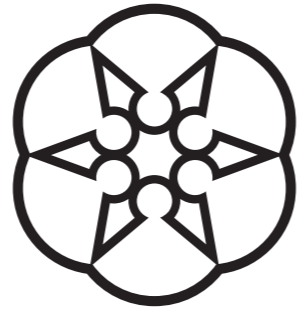
- 子宮頸がん検診
- 子宮頸部細胞診
- 乳がん検診
- 視触診、マンモグラフィ
- 大腸がん検診
- 検便検査(便潜血検査)

▼対象年齢と対象の検診

対象年齢 (H26.4.1現在)	生年月日	がん検診名		
		子宮 (女性)	乳 (女性)	大腸 (男女)
20歳	H5.4.2～H6.4.1	○	—	—
40歳	S48.4.2～S49.4.1	—	○	○
45歳	S43.4.2～S44.4.1	—	—	○
50歳	S38.4.2～S39.4.1	—	—	○
55歳	S33.4.2～S34.4.1	—	—	○
60歳	S28.4.2～S29.4.1	—	—	○
再交付対象者		子宮	乳	大腸
22～25歳	S63.4.2～H4.4.1	○	—	—
27～30歳	S58.4.2～S62.4.1	○	—	—
32～35歳	S53.4.2～S57.4.1	○	—	—
37～40歳	S48.4.2～S52.4.1	○	—	—
42～45歳	S43.4.2～S47.4.1	—	○	—
47～50歳	S38.4.2～S42.4.1	—	○	—
52～55歳	S33.4.2～S37.4.1	—	○	—
57～60歳	S28.4.2～S32.4.1	—	○	—

▼指定医療機関

医療機関名	申込先 電話番号	がん検診名		
		子宮	乳	大腸
滝川市立病院	☎22-4311	○	○	×
砂川市立病院	☎54-2131	○	○	×
たきかわ産科婦人科クリニック	☎23-3039	○	×	×
小林産婦人科医院	☎52-4520	○	×	×
そらちクリニック	☎22-4568	×	○	×
空知中央病院	保健福祉課	×	×	○
花月クリニック	☎72-2000	×	×	○



食生活改善推進員協議会

こんにちは！ ヘルスマイトです

問合せ 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)
☎72・2000

私たち食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)は、バランスのとれた食生活の定着を目的に家族や地域の方々には、活動の中で、自己学習の機会として、年2回自主研修会を行っています。その中から、冬野菜を使ったおすすめのレシピを2品ご紹介します。

白菜と鶏肉の オリブオイル煮

冬の旬野菜である白菜をたっぷり使ったレシピです。白菜は、95%が水分で、野菜の中でも群を抜いて低カロリーです。

材料(4人分)

- 白菜 1/4個(約750g)
- 鶏もも肉 しめじ 150g
- 人参 1/2本(約60g)
- 塩 A 小さじ1/4
- こしょう A 少々
- オリブオイル 大さじ2
- 塩 B 小さじ1/2
- こしょう B 少々
- にんにく 1かけ
- ローリエ 1枚
- 白ワイン 大さじ1
- パセリ 少々

作り方

- 白菜は4～5cm幅の大きさに切る。にんにくは1/4に切る。人参は半月切り、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- 鶏肉は大きめの一口大に切り、両面にAで下味をつける。鍋にオリブオイル大さじ1を熱し、強火で両面に焼き色をつけ、一度取り出す。
- ②の鍋に白菜(芯を先に入れる)、しめじ、人参



じゃがいもの ゴロゴロポタージュ

じゃがいもには、免疫力を高め、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。

材料(4人分)

- じゃがいも 小2個(約150g)
- 玉ねぎ 小1個(約100g)
- バター 7g
- コンソメ 小さじ1/2
- 低脂肪牛乳 200cc
- 冷凍枝豆 20粒
- 水 250cc
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々



作り方

- じゃがいも、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒める。じゃがいもを加え軽く炒める。
- ②の鍋に水200ccとコンソメを入れ、ふたをして柔らかくなるまで中火で煮る。
- じゃがいもが柔らかく、水気も少なくなってきたら、じゃがいもをつぶす。残りの水(50cc)、牛乳を入れ、中火の火にかけて、塩、こしょうで味を整える。器に入れて、食べる直前に枝豆をのせる。

○1人分82kcal 塩分0.9g

学ぼう明日へ！ サポート通信 33

運動習慣の 日常化を目指して

体力と生活習慣

ここ何年か子どもたちの体力・運動能力の低下が言われるようになり、学校でも学力向上、心の教育と同時に体力の向上が教育の柱として位置づけられるようになってきました。文部科学省でも体力向上を重要な施策の柱として位置づけ、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施しています。その調査の中で体力と生活習慣が密接に関わっているで紹介したいと思います。

朝食の摂取状況と体力の関係ですが、朝食を毎日食べる子は、毎日食べない子よりも体力があり、1週間の総運動時間も多いたことが分かりました。

睡眠時間と体力の関係では、8時間以上の睡眠時間を取る子は、6時間未満の子よりも体力があることが分かりました。

また、テレビ（テレビゲー

ムを含む）などの視聴時間と体力の関係では、1日の視聴時間が1時間未満の子が、3時間以上の子より体力がいほど体力があるという結果でした。

つまり、体力がある子は、規則正しい生活習慣が身に付いている子に多いということが分かります。（もちろん、個人差があります。）



運動習慣の日常化

体力をつけるためにはさまざまな方法がありますが、ここでは運動習慣の日常化を考えてみます。

1つ目は、体を動かす「時間」の創出です。遊びやスポーツを通して体を動かすようになるために、体育の授業、休み時間や放課後などの活用、夏休み、冬休み、休日に、

さまざまな種類の運動を遊びの感覚で行うことで運動の苦手な子にも体を動かすことやスポーツの楽しさを味わう機会を提供しています。

次に、体を動かす「空間」の工夫です。学校では、体育館やグラウンドが中心ですが、バランスボールや竹馬、縄跳びなどを使えるように置いておくことで、独自の空間を創り出し、やってみようかなと子どもの興味・関心を引き出すことができます。

3つ目に楽しく遊び、共に体を動かす「仲間」づくりです。いろいろな遊びの空間を設けることで、学級や学年の枠にとられない幅広い仲間づくりが促進されます。

子どもが主体的に構成した異年齢集団での活動が、遊びを通じた運動習慣の定着に貢献し、社会性の向上にもつながります。

これらのことから、運動の日常化には「時間」「空間」「仲間」の3つの要素が大切であり、学校だけではなく地域や家庭とも連携した取り組みがますます必要になってきてい

ます。



おわりに

体力と運動についてさまざま書いてきましたが、私がかどもの頃には当たり前のようにしていたことだと気付きました。暗くなるまで近所の子どもたちと走り回り、キャッチボールや鬼ごっこをし、上の学年からいろいろな遊びを教わり、眠い目をこすりながら夕食を取り、テレビを見る暇もなく眠りについていました。昔の子どもたちは日々の暮らしの中で自然と運動習慣を身に付けていたのではないのでしょうか。