

## 国東市 子育て世代包括支援センター 妊娠・出産・子育てに関する 総合相談窓口を開設しました!!

国東市子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育てに関する様々なことについて、相談に応じます。

また、必要な場合には、妊娠中から継続した支援を行います。

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

〒873-0502 国東市国東町田深297-12 国東保健センター内

☎0978-73-2525

開所時間/平日 午前8時30分～午後5時(土・日・祝日・年末年始は休み)



♡初めての妊娠で不安です。  
♡母乳は足りているかしら？  
♡子どもの発達が気になります。  
♡子どもを預かってもらいたいけど、どうしたらいいのかな？  
等々  
こんな悩みありませんか??



## 第13回食育推進全国大会inおおいた

### 食育月間に大分県で食育推進全国大会が開催されます!



高校生や小学生などがメニュー考案し、実際に料理を提供する「食べるゾーン」、食育についての講演等が行われる「学びゾーン」、椎茸の駒打ちや農機具の試乗などが出来る「体験ゾーン」の3つのゾーンを体感して食への理解を深めよう!

その他にも、スキージャンプ界のレジェンド葛西紀明選手による食と健康のスピーチや料理愛好家平野レミ氏によるトークショーなども行われます。

【問合せ先】第13回食育推進全国大会運営事務局 ☎092-751-2633

## ラグビーワールドカップ2019大会ボランティアを募集しています



**募集期限** 7月18日(水) **主な活動日** 大分県での試合開催日  
**応募要件** ・2019年3月31日時点で満18歳に達している方  
・1日あたり最長8時間の活動にご参加いただける方  
**応募方法** 大会公式ウェブサイト(www.rugbyworldcup.com/volunteers)よりパソコンまたはスマートフォンからご応募ください。

【問合せ先】ラグビーワールドカップ2019ボランティアコールセンター ☎03-4405-6225



市民健康課から

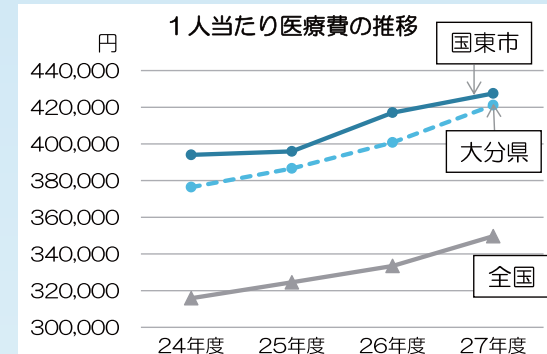
お知らせ

## ～国東市国民健康保険 データヘルス計画から①～

国東市では第2期データヘルス計画をH30年3月に策定しました。この計画は被保険者みなさんの健康保持増進を図るため、健診・医療に関する情報等の分析に基づき、市の保健事業の計画、実施、見直し等を市がしていくためのものです。

その分析の中でわかった国東市国民健康保険の現状をシリーズでお知らせします。

### ●今回は医療費について



資料:国保健康事業状況(大分県)国保事業年報(厚労省)

国東市の国保加入者の1人当たり医療費は、年々増えており、大分県、全国と比較しても高い状況です。

### 28年度医療費総額(外来+入院)上位5つ

|    |       |
|----|-------|
| 1位 | 慢性腎不全 |
| 2位 | 統合失調症 |
| 3位 | 高血圧症  |
| 4位 | 糖尿病   |
| 5位 | 関節疾患  |

医療費上位5つのうち“生活習慣病”に係るものは約6割を占めています。

※慢性腎不全は糖尿病や高血圧などの生活習慣病も関係していると言われています。

国保加入者の年齢構成は65歳以上が約半数を占めており、加齢による医療費の上昇もありますが、医療費の上位を占める生活習慣病を減らすことと、悪化させないことも大切です。また、現在国保加入の方だけでなくいずれは国保に加入されるみなさんも、若いうちからの生活習慣の改善が大切です。



国保発 **さいしょに野菜! きちんと野菜!**  
野菜もりもり350  
**健康応援レシピ!**  
野菜たっぷり塩分控えめ「1皿で満足おかず」を紹介します。



電子レンジで簡単レシピ!!

### じゃがいもとささみの 柚子胡椒和え

管理栄養士イチ押し☆

エネルギー 150kcal  
塩分 1g  
野菜量 100g /1人分



食材をからだへの作用ごとに3種類に色分けする3色食品群を知っていますか?  
赤) からだをつくる…肉、魚等 黄) エネルギー源になる…米、パン等  
緑) からだの調子を整える…野菜、果物等  
1回の食事で3色がそろると、自然とバランスの良い食事に近づきます。

- 材料(2人分)
- ささみ ..... 1本
  - たまねぎ ..... 小1/2個
  - じゃがいも ..... 中1個
  - にんじん ..... 小1本
  - 小ねぎ ..... 3本
  - 酢 ..... 100ml
  - A [ すりゴマ ..... 小さじ2
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - 柚子胡椒 ..... 小さじ1

- 作り方
- ①皿にささみ、酢を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで4～5分加熱し、冷めたら手でさく。
  - ②たまねぎは2mm程の薄切りにし、水にさらしておき、水気を絞る。
  - ③じゃがいも、にんじんは5mm程の厚さに半月切りにし、600Wの電子レンジで6分程加熱する。
  - ④混ぜ合わせたAに①、②、③を加えて和える。最後に小口切りにしたねぎをかける。