

【最終】住民健診のお知らせ

10月で住民健診を終了する予定でしたが、2月3日(日)に追加で住民健診を実施します。まだ健診がお済みでない方は、平成最後の健診を受けましょう!!

健診日程

実施日	会場	受付時間
2月3日(日)	アストくにさき アグリホール	午前8時~10時

2月3日に実施できる項目の対象年齢と料金

項目	対象年齢	自己負担額
胸部レントゲン検査	18歳以上	無料
特定健康診査(特定健診)	18歳以上	
大腸がん検査	40歳以上	各500円
前立腺がん検査	50歳以上	
胃リスク検査(胃血液+ピロリ菌)	希望者	2,900円
胃血液検査	希望者	2,100円
肝炎ウイルス検査	新40歳	無料

※上記以外のがん検診はありません。

<住民健診に持ってくるもの>

- 健康保険証
- 特定健康診査受診券
※40歳以上で特定健診を受ける方
- 検診セット(自宅へ送付された方)
- 健康手帳
※検診セットが自宅へ送付されなかった方は、健診当日受付で作成しますので、お申し出ください。

プロに教わる運動教室 ~ラジオ体操は本当にスゴイ!~を開催しました!

11月29日(木)、アストくにさきにて、国東市国民健康保険加入者で住民健診を受診してくださった方を対象に、運動教室を実施しました。講師の健康運動指導士と一緒に、身体に効果的なラジオ体操を実践!皆さんからは「今後も続けていきたい」「正しい方法がわかって良かった」といった声をいただきました。ラジオ体操に限らず、健康増進と生活習慣病予防のため、日ごろから身体を動かすことを意識しましょう!



運動教室の様子



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。

●材料(1人分)
春雨 ... 10g
片栗粉 ... 大さじ1弱
白菜 ... 1枚
ごま油 ... 小さじ1
にんじん ... 小1/3本
小松菜 ... 1/2束
しいたけ ... 1個
小ねぎ ... 1本
A 鶏ガラスープの素 ... 小さじ1
しょうゆ、おろししょうが ... 少々
水 ... 200ml



さば缶にひと工夫♪
さば缶つみれの春雨スープ

エネルギー 287kcal
塩分0.3g
野菜量115g(きのこ類含む)/1人分

●作り方

- 春雨を半分に切って水につけておく。
- にんじんは半月切りにする。白菜、しいたけは千切りにし、小松菜は5cm長さに切る。
- さば缶の身(汁は使わない)を袋に入れ手でほぐす。その中に、片栗粉を加えて練り合わせて、一口サイズに丸める。
- 鍋にごま油を入れて中火にかけ、②を入れて野菜がしんなりするまで軽く炒める。そこに、混ぜ合わせたAと①を入れて弱火で煮込む。
- ④に③を入れ、火が通るまで、弱火にかける。最後に小口切りにした小ねぎをかける。

栄養士イチ押し★3色×3食!!!



汁物を作るときは、野菜をたっぷり入れて具沢山にするよう心がけましょう。そうすることで、不足しがちな「緑」の野菜をたくさん食べることができ、減塩にも繋がります。体が温まるものを食べて、寒い冬を乗り越えましょう!!

【問合せ】市民健康課 ☎0978-72-5166

教育の里だより

生活習慣等調査結果 (H30国東市平均と県平均との比較) (%)

調査項目	小学生		中学生		全体	
	県	市	県	市	県	市
運動への愛好度	好き					
	64	63	58	61	61	62
運動・スポーツの実施状況	やや好き					
	22	24	26	27	24	26
部活動・スポーツ少年団や地域スポーツクラブへの所属状況	ほとんど毎日する(週3日以上)					
	68	68	78	93	73	79
朝食の有無	しない					
	3	3	6	1	5	2
1日の睡眠時間	朝食を毎日食べる					
	58	62	75	90	67	75
朝食の有無	朝食を毎日食べる					
	84	89	83	85	83	87
1日の睡眠時間	8時間以上					
	54	61	18	22	36	43
1日の睡眠時間	6時間未満					
	8	1	16	11	12	8

※ は、国東市の平均が県平均を上回っているもの(同数含む)

H30体力・運動能力調査結果(総合評価 C以上の割合)

	国東市	大分県
小1	85.0%	82.2%
小2	85.1%	81.4%
小3	84.3%	86.6%
小4	83.4%	83.3%
小5	81.5%	84.8%
小6	80.3%	84.3%
中1	85.3%	82.9%
中2	90.7%	86.3%
中3	91.8%	86.8%

※ は、国東市の割合が大分県の割合を上回っているもの

【体力総合評価C以上は、全学年で8割以上の結果に】
男女合わせるとC以上の割合は全学年で8割以上。国東市の平均が大分県の平均を上回った学年の割合は67%。中学校では全学年で大分県の平均を上回った(特に女子のC以上の割合が高い)。

【C以上の割合が高い要因】
各学校の実態に応じた内容で年間を通して行う「一校一実践」の充実。体育授業における基礎体力づくりの充実。小学校における体育専科教員の配置・活用の推進。体育専科教員配置校や中学校体育力向上推進校の公開授業による体育授業改善の推進。中学校における、部活動を活用した組織的な取組の推進。家庭での運動習慣の確立に向けた取組の推進(健康チャレンジとの連携)。

【課題】
小学校では「長座体前屈」「立ち幅跳び」、中学校では「50m走」「立ち幅跳び」に課題が見られたこと。
朝食の有無や睡眠時間については年々改善が見られるものの、十分確保できていない児童生徒も多いため、

国東市教育委員会では、「運動が楽しい」という運動への愛好度を高めながらさらなる体力の向上や生涯にわたる健康づくりにつなげるため、各学校での楽しい体育学習や課題に応じた一校一実践等の取組をさらに進めていきます。

また、家庭での運動習慣・基本的な生活習慣の確立に向け、今後も保護者の皆様と連携して取り組んでいきたいと考えています。ぜひ親子で、家族で、健康チャレンジにもご参加ください! ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】学校教育課 ☎0978-73-0066