

9月は「健康増進普及月間」です

<国の統一標語>

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

保健のページ



国東市は生活習慣病の人が多い地域!!

国東市の健康の実態

<それぞれの病気ににかかっている人の割合 県内ワーストランキング>

◆平成27年度 疾病別有病率順位表 (対象国民健康保険被保険者 40～74歳)

順位	生活習慣病	糖尿病	高血圧症	脂質異常症
1	津久見市	由布市	津久見市	津久見市
2	臼杵市	津久見市	国東市	臼杵市
3	姫島村	臼杵市	姫島村	豊後大野市
4	国東市	豊後大野市	竹田市	由布市
5	豊後大野市	大分市	臼杵市	国東市
6	由布市	玖珠町	豊後大野市	姫島村
7	竹田市	佐伯市	由布市	日出町
8	玖珠町	国東市	日出町	竹田市

⋮

16	杵築市	豊後高田市	日田市	九重町
17	宇佐市	九重町	豊後高田市	日田市
18	豊後高田市	姫島村	九重町	豊後高田市

これは悪い順位のランキングです!!
国東市ってこんなに悪い成績
なんです…



●特定健診での生活習慣質問票の結果より

- 国東市は…大分県・全国と比較して
- 30分以上の運動習慣が少ない
 - 夕食後の間食をしている人が多い
 - 早食い
 - 睡眠で休養が十分取れていないという現状が分かっています。

自分のことを振り返ってみてください。
みなさんどんな生活習慣を送っていますか?

生活習慣見直すなら!?

9月

健康チャレンジ始まるよ~!

~お申し込みはお済みですか?~



昨年の傾向から「運動」の取り組みが多いという結果がでています。(2月の市報掲載)
そこで今年は他の生活習慣にも目を向けてもらうためにも**目標が2つ**になっていますので、ぜひ食や歯の健康づくりの目標も選んでみてくださいね。

- **取り組み期間** 9月～11月
- **提出ハガキ締め切り** 12月9日(金)

*記録用紙や提出ハガキは随時下記の窓口で配付しています。

今年もステキな記念品をご用意しています!



チャレンジ窓口

- 国見総合支所 地域市民健康課 …… 0978-82-1112
- 国東保健センター …… 0978-73-2450
- 武蔵保健福祉センター …… 0978-68-1184
- 安岐総合支所 地域市民健康課 …… 0978-67-1114
- 各行政区の保健推進委員



市民健康課

「ちょうどいい」を知り、「ちょうどいい」を味わう

特定保健指導「適量ランチ会」始めました!

市民健康課では、国民健康保険特定健診を受診し、特定保健指導の対象者となった方に食生活の改善を目的とした、「適量ランチ会」を開催します。

第1回は、国見生涯学習センターで8月2日に開催し、昼食バイキング形式の体験学習会を実施しました。参加者に適量と思う献立を選んでもらい、その献立を管理栄養士がエネルギー・塩分・野菜の摂取量等から分析して、各々にあった適量との差を数値で表し、舌で体感してもらいました。

参加料は100円(家族は500円)で、来年2月まで計5回開催します。詳細については、市民健康課国保年金係までお問い合わせ下さい。



- 第1回 国見生涯学習センター (8月2日) 開催済み
- 第2回 アストくにさき (9月29日)
- 第3回 武蔵保健福祉センター (10月28日)
- 第4回 安岐保健センター (12月14日)
- 第5回 アストくにさき (2月22日)

※各会場とも定員は20名です。



国保発 さいしょに野菜!きちんと野菜!!
健康応援レシピ

「食」を通してあなたの健康を応援したい! 季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体にやさしいレシピを毎月お届けします。



今月の旬「なす」



電子レンジで簡単!

なすとベーコンのレンジ蒸し

◆材料(2人分)

- なす …… 2本
- ベーコン …… 2枚
- えのき …… 1袋
- 小ねぎ …… 適量

◆作り方

- ① なすはヘタをとって約1cm幅の薄切りにする。ベーコンは約2cm幅に切り、えのきは根元を落として小房に分ける。
- ② 耐熱皿になすとえのきを並べてベーコンをのせ、ラップをかけて電子レンジで5～6分加熱する。
- ③ ②に小口切りにした小ねぎを散らし、混ぜ合わせたAをかける。

(1人分: エネルギー 175kcal / 食塩相当量 0.8g)



吉を呼ぶ!

さ吉くんの健康ワンポイント

煮ても揚げても炒めてもおいしい茄子!いろいろな食材と相性のいい茄子だけど、油を吸収しやすく、エネルギーが高くなりやすいという欠点も…。油を使って調理をするときには、油の量をきちんと量ったり、炒める前にはあらかじめレンジで加熱するなど工夫してエネルギー過多にならないように気をつけよう!

問合せ先 市民健康課国保年金係 ☎ 0978-72-5166