

特定健診・人間ドックを受診した皆様へ 健診結果表の「見方」・「活かし方」をお知らせします！

～健康を維持していくための大事なステップ1・2・3～

ステップ1 健診を受ける

↓ 毎年受けて身体の変化を確認しましょう！

ステップ2 健診結果を見る 健診結果はあなたの身体の成績です

受診後、1か月以内を目安に健診結果が届きます。

届いた健診結果を確認しましょう！

健診結果に書いてある「判定」の意味を解説します。

基準値	H29/10/01		H28/04/01		H27/04/01	
	今回結果	判定	前回結果	判定	前回結果	判定
18.5~24.9	H	C	H	C	H	C
85.0未満	H	H	H	H	H	H
130未満	H	C	H	A	H	H
85未満	H	H	H	H	H	H
20~149	H	H	H	D	H	H
40~119	H	H	H	H	H	H
50~119	H	H	H	H	H	H
31未満	H	H	H	H	H	H
31未満	H	H	H	H	H	H
51未満	H	H	H	H	H	H

判定	「異常なし」 (A)	「要指導」 「要経過観察」(B・C)	「要受診」「要再検」 (D)	「治療継続」 (E)
意味	今回は異常 ありませんでした	今は病気では ありませんが、 このまま放っ ておくと病気になる 可能性があります	検査で異常が あったので 再検査が必要です	現在治療を しています

ステップ3 健診結果を活かして行動しよう！ このステップが一番大切です！

実践	毎年健診を受けて、 身体の状態を 確認しましょう	食事や運動などの 生活習慣改善に 取り組みましょう	かかりつけ医など ですぐに再検査を しましょう	治療と 生活習慣改善を 続けましょう
----	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--------------------------

国保発 **さいしょに野菜! きちんと野菜!!**
健康応援レシピ!
野菜たっぷり＆塩分控えめレシピであなたの健康を応援します。

レンジで簡単! ピーマンのおかかのせ
エネルギー 40kcal 塩分 0.4g/1人分



レンジでチンするだけの簡単レシピ☆

- 材料 (4人分)
ピーマン 小5個
ツナ缶(オイル漬 小) 1/2缶 (25g)
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 小さじ1
塩こしょう 少々
かつおぶし 1つまみ
白ごま 1つまみ
- 作り方
① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、およそ5mm幅で繊維に沿って縦方向に切る。ツナは油を切っておく。
② 耐熱容器にピーマン、ツナ、鶏がらスープの素、ごま油、塩こしょうを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ600wでおおよそ2分加熱する。
③ 白ごまをふり、かつおぶしをのせたらできあがり!

さ吉くんの野菜マメ知識 「ピーマン」 ピーマンの苦みは細胞の中にあります。細胞を壊してしまうと苦み成分が出てきてしまうので、繊維に沿って縦方向に切ると苦みを抑えることができます。

【問合せ先】国東市 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

福祉のお知らせ

平成29年7月5日からの 大雨災害義援金のご協力をお願いします

この災害で被災された方々を支援するため、義援金を受け付けています。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

お寄せいただいた義援金は、被災県に設置された義援金配分委員会を通じ、全額を被災された皆様にお届けします。

受付期間 8月31日(木) まで

受付先 国東市役所福祉課 または 各総合支所地域市民健康課

※郵便振替や銀行振込による送金をご希望の場合は、下記にご連絡ください。

【問合せ先】福祉課 ☎0978-72-5164

介護職員 受講生募集 受講料/20,000円

初任者研修 テキスト代等教材費込

定員/20名 ※定員を超える応募の場合は、申込書の内容全体により選考し、結果を通知します。

応募対象 ○国東市内に在住の方 (18歳以上で全日程の受講可能な方)
○介護の仕事に就職を希望している方
○市内の介護施設(事業所)に勤務している方でステップアップしたい方

申込期限 国東市役所1階 高齢者支援課窓口にて
平成29年8月14日(月)まで

※詳細は、回覧文書、市ホームページ、または
高齢者支援課までお問い合わせください。



【申込・問合せ先】高齢者支援課 ☎0978-72-5189 FAX0978-72-5171

国東市認知症家族支援プログラム 公開講座「認知症を知る講演会」

認知症になっても大丈夫! 講師 佐伯保養院 副院長 山内 勇 人 医師
～地域で安心して暮らすために～

診察室で、町の公民館で、山内先生はこう呼びかけます。
「誰もが年をとると、もの忘れがあります。でも、みんなで力になりますから大丈夫! 安心して生活してください。」
誰もが、心豊かに暮らせ、認知症の人も高齢者も誰もが役割や生きがいを感じられ、お互い支え合える地域づくりをすすめていくために、「認知症」について一緒に考えてみませんか。

平成29年9月6日(水) 午後1時30分～3時30分
アストくにさき マルチホール (国東町鶴川)

申込 平成29年
締切 9/1(金)

※なお会場の都合により、100名になり次第、申し込みは終了させていただきます。

【申込・問合せ先】国東市地域包括支援センター ☎0978-72-5184 (担当: 後藤・荒金・清原)