

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 今回結果	判定	H28/04/01 前回結果	判定	H27/04/01 前々回結果
18.5～24.9	151.2		151.3		150.8
85.0未満	59.9	H	61.0	H	60.2
	26.2	C	26.6	C	26.5
	91.0	H	94.2	H	94.8
130未満	142	C	110	A	131
85未満	89	H	76	H	72
20～149	62		52		71
40～119	82	D	49	D	49
50～119	159	H	149	H	172
31未満	18		22		22
31未満	20	A	16	A	26
51未満	22		20		36

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)