

ご存知ですか？ 国東市民の食習慣

国東市は県内でも、食習慣や生活習慣が原因で起こる生活習慣病にかかっている人の割合が多い地域です。平成28年度に大分県で、県民健康意識行動調査が行われました。国東市民の食習慣をご紹介します。

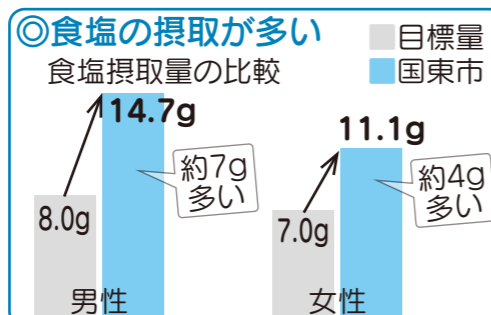


◎野菜の摂取が少ない

野菜摂取目標量：350g
実際は・・・？

男性の摂取量 247.0g
小鉢1.5杯分 不足

女性の摂取量 281.7g
小鉢1杯分 不足



◎就寝前2時間以内に夕食を食べる人が約3人に1人

このような現状から、国東市では食を振り返るきっかけづくりとして、以下のような支援を行っています！

働き盛りのおみなさんへ

◎栄養・食生活の健康応援メニュー
あなたの食事、調べます！
食事の内容から、栄養士が明日からできるアドバイスをします★

地域のおみなさんへ

◎減塩体験教室
地域の仲間が集まる際に減塩を体験してみませんか？
栄養士が講話や体験を通して、生活習慣病予防のためのヒントをお伝えします★
体験例) 適塩みそ汁やスープの試飲、家庭の汁物の塩分測定

みなさんも心当たりはありませんか？ まずはあなたの食習慣を振り返ってみませんか？

【問合先】医療保健課 ☎0978-73-2450

市民健康課

国民健康保険加入者の皆さん、今年の特典健診はお済みですか？



●特典健診のご案内について

国東市国民健康保険では、健康保持・増進のため1年に1回の健診をお勧めしております。対象年齢が40歳～74歳の方は特典健診を無料で受診できます。住民健診・市内委託医療機関・人間ドック（自己負担あり）のいずれかの受診をお願いします。39歳以下の方につきましては住民健診（無料）のみのご利用となります。※但し、がん検診は一部または全額自己負担がありますのでご注意ください。

住民健診

○今後の健診日程は下記のとおりです。

健診実施日	種類	健診会場
9/ 7 木	特定	西武蔵地区公民館
12 火	総合	安岐保健センター
13 水	総合	安岐保健センター
15 金	特定	アストくにさき
16 土	総合	アストくにさき
17 日	総合	国東市安岐体育館（旧勤労者体育館）
10/ 1 日	総合	アストくにさき
20 金	特定	安岐保健センター
21 土	総合	安岐保健センター
29 日	総合	武蔵保健福祉センター（今年度最終日）

受付時間 8時～10時

市内委託医療機関

○国東市と委託契約している市内16の医療機関で特典健診の受診が可能です。必ず受診の前にご予約をお願いします。（2月末まで実施）

人間ドック

○国東市民病院・大分県厚生連健康管理センター（鶴見病院）をご利用ください。
【料金（上限負担額）】
男性 8,500円・女性 10,000円
（2月末まで実施）

※詳細につきましては、市報4月号をご確認ください。

図書館だより

どくしよがいちばん!

市内にない本も取寄せ出来ます

読みたい本が市内にないと諦めたことはありませんか？
県内の図書館に本があれば、県立図書館を通して無料で本を借りられる相互貸借というサービスがあります。お気軽にカウンターにお尋ねください。（貸出の条件・タイミングなどでお時間がかかる場合があります。）

問合先

国見図書館	☎0978-82-1585
くにさき図書館	☎0978-72-3500
武蔵図書館	☎0978-69-0946
安岐図書館	☎0978-67-3551



司書のイチオシ

「リンゴを食べる教科書」 丹野清志/著 ナツメ社

8月から11月にかけて収穫されるリンゴ。

私達に身近な果物といえば？ と聞かれたら、リンゴをあげる人も多いのではないのでしょうか？ 赤い色、優しい匂い、甘酸っぱい味。見た目も美しく爽やかに美味しいですね。

ではリンゴをどれだけ知っているかといえば、そう多くないのでは？

この本では、歴史はもちろん、健康、料理、雑学、リンゴのふるさと津軽のことなど、リンゴに関する魅力を楽しく紹介しています。

これを読めばリンゴを見る目が変わるかも？

図書館に寄つちよくれ

Q. 「十二国記」や「残穢」などで知られる大分県出身の人気作家は？

答えは図書館で!



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。

切っておえるだけの簡単レシピ!



キャベツの和風コールスロー

エネルギー 23kcal 塩分 0.3g/1人分

●材料（2人分）

- キャベツ 100g
- 塩昆布 3g
- かぼす果汁 大さじ1
- ごま油 小さじ1/4
- 白いりごま 少々

●作り方

- ①キャベツは1cm幅くらいの細切りにする。
- ②ボウルに全ての材料を入れてあえる。



さ吉くんの野菜マメ知識

「キャベツ」

キャベツには、胃の粘膜を守るビタミンUが含まれます。ビタミンUは、キャベツから発見された成分なので、キャベジンと呼ばれています。胃酸の分泌を抑え、胃腸粘膜を修復するので、胃腸が弱っているときには積極的に食べるというのですよ！（胃腸が弱っているときは、スープなどの加熱調理がおすすめです。）

【問合先】国東市 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166