

国民健康保険からのお知らせ

健康相談のご案内

市民健康課 国保年金係では健診（住民健診・人間ドックなど）の結果の見方やその結果から、どんな生活習慣に気を付けたらよいかのご相談やアドバイスをする専門のスタッフがいます。皆さんの健診の結果から、ご心配な方はお手紙やお電話でお声かけすることもあります。

住民健診会場やお電話でもお気軽にご相談できますのでぜひご利用ください。



課長の清成です。
うちのスタッフがサポートしますので安心してご相談してください。



▲健康相談スタッフ（前列中央清成隆課長）

この他、国保加入者で健診を受けた方を対象に、みんなで楽しく学べる各種教室も随時開催しています。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

‘気軽にできる’
運動教室

‘自分の食事がわかる’
適量ランチ会

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。



キャベツの代わりに白菜やレタスでも◎

キャベツと豚肉の トマト煮

エネルギー 203kcal
塩分0.3g
野菜量135g / 1人分



1日に摂取したい野菜の量は**350g**。キャベツだと約1/2個分に相当します。加熱によりかさを減らしたり、具だくさんの味噌汁にしたり工夫をして、今より少しでも多くの野菜を摂りましょう。

管理栄養士イチ押し☆

- 材料（2人分）
- トマト …………… 小3個
 - キャベツ …………… 1/4個
 - 豚小間肉 …………… 70g
 - ケチャップ …………… 小さじ2
 - A 酒 …………… 大さじ1
 - おろしにんにく …………… 小さじ1
 - 塩コショウ …………… 少々

●作り方

- ① トマトはヘタをとり、1cm角の角切りにし鍋に入れる。
- ② キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ③ ①の鍋に塩コショウをした豚小間肉、キャベツを交互に重ねて入れる。
- ④ 蓋をして、豚小間肉に火が通るまで中火で8～10分、煮込む。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、混ぜ合わせたAを全体にいきわたるようにかけ、さらに弱火で5分程煮込む。

【問合せ先】市民健康課 ☎0978-72-5166



平成30年度

食生活改善推進員養成講座 保健栄養教室生を募集します!

食生活改善推進員とは?

通称【食推さん】と呼ばれており、地域の方の食生活改善や健康づくりのために活動されています。



私達の健康は
私達の手で!

- 会場 国東保健センター 定員 20名
- 内容 平成30年6月から平成31年3月まで毎月1回開催のカリキュラムで、健康づくりや食生活改善について楽しく学べます。(第1回目は6月6日(火)に実施します。)
- 応募条件 国東市内在住で、卒業後は国東市食生活改善推進協議会に加入し、一緒に活動をしていただける方
- 受講料 無料
- 応募締切 5月25日(金)
- 応募先 国東市医療保健課（国東保健センター） ☎0978-73-2450

国東市骨髄移植ドナー等支援事業のお知らせ

国東市では、平成30年4月1日以降に、公益財団法人日本骨髄バンク（以下「骨髄バンク」という）が実施する骨髄バンク事業において、骨髄または末梢血幹細胞の提供を行った方（以下「ドナー」という）とドナーを雇用している事業所に対して助成金を支給します。

支給金額	ドナー	1日につき2万円（上限7日）
	ドナーを雇用する事業所	1日につき1万円（上限7日）
申請期限	骨髄等の提供が完了した日から起算して90日以内	

※助成金が支給される条件と申請書類は、ドナーとドナーを雇用する事業所ではそれぞれ異なります。詳しい内容についてはお問い合わせください。

《申請・問合せ先》医療保健課 地域医療係 ☎0978-73-2450
《骨髄ドナー登録の受付》大分県東部保健所ホームページ

高齢者のよい歯のコンクールのお知らせ

- 日時：6月5日(火) 午後2時～午後3時
- 場所：国東保健センター
- 対象：平成30年3月31日現在、80歳以上（昭和13年3月31日以前生まれ）で自分の歯が20本以上ある方。ただし、以前に県大会で表彰された方を除く。
- 応募方法：自薦他薦を問いませんので、下記応募先に連絡ください。詳細は申し込み後ご案内いたします。
- 応募期間：5月7日(月)～5月21日(月)

※応募期間以外の募集は受付できませんのでご了承ください。

- 応募先：国東保健センター ☎0978-73-2450
- 国見地域市民健康課 ☎0978-82-1112
- 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184
- 安岐地域市民健康課 ☎0978-67-1114



歯と口の健康週間 6月4日(月)～6月10日(日)