

～国東市国民健康保険データヘルス計画から②～

“特定健診”をご存知ですか？増加する生活習慣病を予防するために各市町村の国民健康保険や健保組合などが実施する国が定めた健診です。今回は、国東市の特定健診の結果からわかったことについてお知らせします。

健診受診の状況

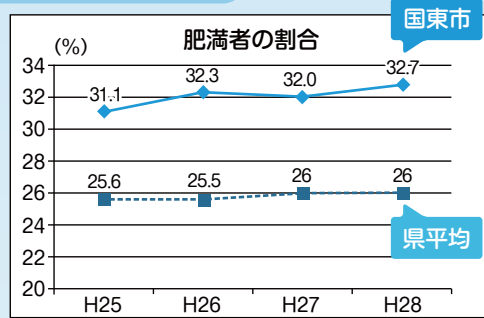
国東市では“男性”と40代、50代の“若い人”に健診を受けていない人が多いです



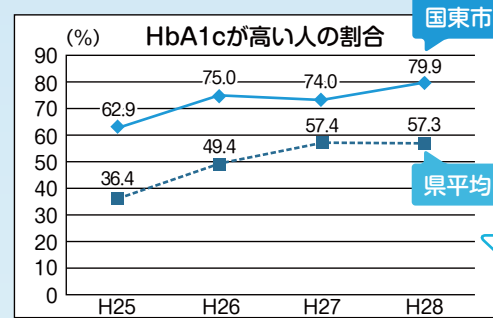
◆健診を受けることで、普段は感じない体の異変が早めにわかることがあります。あなたの“健康への自信”はどこからきていますか？

資料:国保データベースシステム

健診結果から



1人が肥満
およそ3人に



多い可能性のある人が今後糖尿病になる

◆これらは糖尿病をはじめとする生活習慣病につながります。健診を受けるだけで終わっていませんか？

※HbA1cとは…過去1～2か月の血糖の状態。上記はHbA1c5.6以上の割合(正常値は5.6未満)

①まずは健診を受けよう！

②健診結果をきちんと知って生活を見直そう！



健診結果の見方がわからない人は保健師や栄養士に聞いてみてね！



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。



味付けはめんつゆのみ!

かぼちゃのゴマ炒め

エネルギー 175kcal
塩分1.1g
野菜量121g/1人分



栄養士イチ押し★3色×3食!!!

3色食品群の黄色はからだに欠かせないエネルギー源となります。炭水化物を多く含むご飯やパンなどが当てはまりません。食べ過ぎに気を付けて毎日の食事に取り入れましょう。今回は「緑」についてご紹介します。

- 材料(2人分)
- かぼちゃ…………… 140g
 - ピーマン…………… 2個
 - ベーコン…………… 2枚
 - しょうが…………… 1/2かけ
 - 白ゴマ…………… 小さじ1
 - ゴマ油…………… 小さじ2
 - めんつゆ(ストレート) …… 大さじ1

●作り方

- ①かぼちゃは5mm程の薄切りにし、さらにそれを半分の長さに切り、600Wの電子レンジで3分程加熱する。
- ②ピーマンは種を取り除いて細切り、ベーコンも細切りにする。
- ③しょうがはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油、みじん切りにしたしょうがを入れて火にかける。そこに、切ったベーコン、ピーマンを入れ、中火で3分程炒める。
- ⑤ピーマンがしんなりしたら、かぼちゃを入れ、めんつゆ、白ゴマを入れ軽く混ぜ合わせる。

【問合せ】市民健康課 ☎0978-72-5166

世界農業遺産認定5周年記念事業のお知らせ

国東半島宇佐地域世界農業遺産ビジネス・アイデアプランコンテスト開催のお知らせ

世界農業遺産のブランド力を生かした「新商品」や「ツアーコース」、世界農業遺産のPRを行う「パンフレット」や「ゆるキャラ」などのユニークなプランを県内の皆様から募集します！

- 応募期限** 9月28日(金) 午後5時まで(郵送の場合は必着)
- 一般部門** グランプリ 賞金50万円(1件)
準グランプリ 賞金25万円(2件)
〈応募資格〉県内に所在地を置く個人、企業、団体等(ただし、大学生、高校生等は除く)
- 大学生部門** グランプリ 20万円相当の旅行券(1件)
準グランプリ 5万円相当の旅行券(1件)
〈応募資格〉県内に所在地を置く大学、高等専門学校に在籍していること。
- 高校生部門** グランプリ 図書カード(1件)
準グランプリ 図書カード(1件)
〈応募資格〉県内に所在地を置く高等学校に在籍していること。

※詳しい内容については、お問い合わせください。

国東半島宇佐地域世界農業遺産5周年記念フェア開催のお知らせ

世界農業遺産認定5周年を記念して、JR大分駅前広場にて特産品の販売、世界農業遺産パネル展示、ワークショップなどを行う世界農業遺産フェアが開催されますので、ぜひご来場ください。

日時 9月7日(金) 正午～午後7時 / 9月8日(土) 午前10時～午後6時
場所 JR大分駅前広場

【問合せ】国東半島宇佐地域世界農業遺産推進協議会(事務局:大分県農林水産企画課) ☎097-506-3525

こどもの城合唱団コンサート

8月20日月

入場無料

会場 アストくにさき アストホール
時間 開場 午前10時 開演 午前10時30分～正午
※託児室あります。



国東小学校の児童も参加します

【問合せ】福祉課 子育て支援係 ☎0978-72-5164

映画「嘘八百」上映会

- タイトル 映画「嘘八百」
- 日時 9月2日(日) 午後1時30分開場 午後2時開演
- 会場 アストくにさきアストホール
- 料金 入場無料(入場整理券が必要)
- 主催 国東市、国東市教育委員会



【問合せ】社会教育課 ☎0978-72-2121