

～国東市国民健康保険データヘルス計画から③～

今回のデータヘルス計画から国東市民が生涯健康であるためには

生活習慣病にかからないように生活習慣を改善すること かかったら重症化しないようにすること

が重要であると再認識しました。しかし、なかなか自分では難しいこともあります。

「市民健康課 国保年金係」では、保健師や管理栄養士を配置し、国民健康保険加入者の方を中心にご本人、ご家族皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。ぜひ、ご理解いただき、ご活用ください。



住民健診・ワンポイントアドバイス

特定保健指導(健康相談)

運動教室・適量ランチ会

健診結果要精密の方への受診勧奨

長年健診未受診の方への健診受診勧奨



ケーブルテレビや市報、イベント等での健康情報のお知らせ

など



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。

- 材料(2人分)
- 鶏こま肉 60g
 - 片栗粉 少々
 - チンゲン菜 2株
 - 三つ葉 1袋
 - もやし 1/4袋
 - オリーブ油 小さじ1
 - 梅(中) 1個
 - A [しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
マヨネーズ 小さじ2

●作り方

- ①鶏こま肉に片栗粉をまぶす。
- ②チンゲン菜、三つ葉は根元を切り落として5cm程の長さに切る。
- ③梅は種を取り除き、細かく刻んで、調味料Aと混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、鶏こま肉、チンゲン菜、もやしを順に入れ中火で5分程炒める。
- ⑤全体に火が通ったら三つ葉、③の材料を加えて軽く炒める。



梅とマヨネーズの相性抜群

チンゲン菜と鶏の梅マヨ炒め

エネルギー 158kcal
塩分1.4g
野菜量155g/1人分



栄養士イチ押し★3色×3食!!!

朝食を食べていますか? 朝食を抜くと、間食や昼食の食べ過ぎにつながり、肥満の原因になることも。朝食をきちんと食べてパワーをつけて1日をスタートさせましょう!!

【問合せ先】市民健康課 ☎0978-72-5166

環境衛生課からのお知らせ

10月は3R推進月間です

「3R」とは、ごみになるものを減らすリデュース (Reduce)、使い終わった物を捨てないで使うリユース (Reuse)、資源ごみを使える資源にして使うリサイクル (Recycle) の「3R」に取り組みましょう。

ここでは3Rと関連して、市のごみ処理の状況について平成29年度の実績を基にお知らせします。

●ごみ量実績

平成29年度に出されたごみの量は、9,093tでした。これを市民1人当りのごみの量に換算すると、年間315kgになります。この数値は大分県の平均数値(28年度:338kg)以下に抑えられています。また事業所から出されるごみの割合が36%と高いことも特徴です。(県平均は33%) [資料1]

ごみの減量化のため、行政・市民・事業所の三者が一体となった取り組みが不可欠です。

資料1

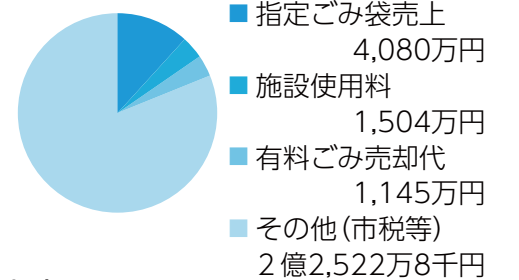
区分	28年度	29年度	増減	備考
家庭系ごみ	5,039t	5,231t	4%増加	地域の集積所に出されたものや、クリーンセンターに直接搬入されたもの
事業系ごみ	3,272t	3,313t	1%増加	事務所、商店、食堂などの事業活動に伴って出たごみで、産業廃棄物以外のもの
古紙回収	512t	549t	1%増加	地域の古紙集積所に出された古紙、雑紙
ごみ総量	8,823t	9,093t	3%増加	

●ごみ処理経費

ごみの収集や焼却・埋め立て、環境の推進などに要したお金は約3億2,257万円でした。ごみ処理にはとてもお金がかかります。そこで、有料の指定ごみ袋などで、その一部を負担していただいています。[資料2]

また、国東市では県下で唯一市民の負担金なしで、市内1000箇所以上の可燃集積所にステンレス製カゴを無償設置、市内200箇所以上の古紙集積所を無償設置、古紙の回収量に応じた古紙売払金行政区交付金などの取組を行っています。

資料2



●リサイクルの状況

市民の皆様に分別していただいた、びん・かん・ペットボトル・古紙や、クリーンセンターで手選別された鉄などはリサイクル業者に再商品化を委託したり、有価ごみとして売却することで新しい商品に生まれ変わります。平成29年度は1,643tのごみがリサイクルされ、リサイクル率(リサイクルごみ量÷ごみ総量)は18.07%となりました。

10月はマイバッグ利用促進強化月間です

マイバッグを利用するとレジ袋が削減でき、地球温暖化の防止につながります。地球にやさしい行動の第一歩として、お買い物にはマイバッグを持って行きましょう!

国東市では、「くにさきエコサポーター」の登録者を募集しています。登録していただいた方には、もれなく「さ吉くんエコバッグ」を差し上げています! この機会に「くにさきエコサポーター」に登録してみませんか? 詳しくは下記までお問い合わせいただくか、市のホームページをご覧ください。

<http://www.city.kunisaki.oita.jp/soshiki/kankyo-eisei/ekosapoproject.html>



【問合せ先】環境衛生課 ☎0978-72-9001