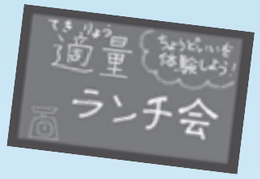
国東市国民健康保険加入者で特定健診を受けられた方へ

適量ランチ会を実施しました！



平成30年９月～平成31年２月まで国見・国東・武蔵・安岐の４会場で、延べ37人が参加して、適量ランチ会を開催しました。管理栄養士が栄養量の計算をした料理を提供し、参加者１人ひとりの適量や、普段の食生活で出来る料理のコツや工夫をお伝えしました♪

★自分の健康のための適量を実際に体験！
- ちょうどいいバランス
- ちょうどいい塩分
- ちょうどいい食事量（カロリー）

適量ランチ会のメニュー

〈参加者の声〉
- 自分の家の味付けは濃いんだな
- 家でもこのレシピでやってみたい
- 普段の食事は野菜の量が少ないことが分かった 等

国見会場の様子

2019年度も実施予定です。まずは健診を受け、自分の健康状態を確認し教室へのお申込みをお願いします。

国保発 ケーブルテレビで毎月放送中!!

さいしょに野菜！きちんと野菜！ 野菜もりもり350（サンゴーマル）

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。

ケチャップは減塩の味方！

れんこんのケチャップソテー

エネルギー 209kcal
塩分１g
野菜量60g/1人分

●材料（２人分）

れんこん	小1個	オリーブ油	小さじ2
にんじん	小1/2本	片栗粉	小さじ1
うずらの卵(水煮)	6個	塩コショウ	少々
豚肉小間切れ	40g	A ケチャップ	大さじ2
唐辛子	1本	A はちみつ	小さじ1
白ゴマ	小さじ2	A ウスターソース	小さじ2

●作り方
①れんこん、にんじんを半月切りにする。豚肉は塩コショウ、片栗粉をまぶしておく。
②唐辛子の種をとり小口切りにする。
③熱したフライパンにオリーブ油、②を入れる。そこに豚肉を入れて軽く炒め、切った野菜とうずらの卵を入れ、中火で５分程炒める。
④③に混ぜ合わせたAの調味料、白ゴマを入れ、軽く炒める。

栄養士イチ押し★3色×3食!!!

3色×3食!!!は、偏りがないバランスの良い食事を身につけるだけでなく、健康的なからだづくりに大切な役割を果たしてくれます。3色×3食!!!を合言葉に、毎日の食事を楽しみましょう!

【問合先】市民健康課　☎0978-72-5166

さ吉くんで元気!! 健康チャレンジ当選者及び当選グループ発表!!

平成30年12月28日国東保健センターにて「さ吉くんで元気!! 健康チャレンジ」の抽選を行いました。
厳正なる抽選の結果、下記の方々が当選されました。喜びの声を一部ご紹介します。

【個人の部589名】より
- 国東町・山住 繁實さん
- 鴻江 あや子さん
- 金丸 淑子さん
- 安岐町・西川 晶絵さん

【グループの部170グループ】より
- 国東町・あぜちゃん
- 小原グラウンドゴルフ部
- 武蔵町・フレッシュ!! 気持ちは若くⅠ
- 大豆小豆
- 安岐町・きずな

当選者の声

山住繁實さん

抽選でいただいた電動歯ブラシを毎日３回使っています！当たって嬉しいです。

あぜちゃんさん

夫婦で取り組んで賞品もらえてうれしいです。自分への誕生日プレゼントになりました。

きずなさん

こんなに立派なお肉をいただいたのは初めて!!すごく嬉しい。当たり前のことを続けただけなのに。保健推進委員さんの声かけでチャレンジに取り組んでよかった。

当選おめでとうございます!!

国東市乳幼児任意ワクチンの費用助成のお知らせ

国東市では、定期予防接種の対象となっていない任意ワクチン接種費用の一部を助成しています。「任意」であっても、重要性が低いわけではなく、重大な病気を防ぐことができます。
ワクチンで防げる病気から子どもを守るために、なるべく接種を受けましょう。

ワクチン名		対象者	助成上限額	助成回数
おたふく		１歳以上の未就学児	5,000円	２回
ロタウイルス	１価	生後６～24週未満	12,000円	２回
	５価	生後６～32週未満	8,000円	３回

どんな病気？
おたふく：ムンプスウイルスによる感染症で、耳下腺が腫れ、重症化すると無菌性髄膜炎、精巣炎、膵炎、難聴、脳炎等の合併症を起こします。
ロタウイルス：乳幼児の胃腸炎の原因となり、ほぼすべての乳幼児が感染します。感染力が非常に強く、脱水症やけいれん、脳炎などの合併症を起こします。

助成金の支払い

◆市内の医療機関の場合◆
助成額を差し引いた額を病院の窓口で支払います。
※実施医療機関は、市のホームページをご覧いただくか、下記にお問い合わせください。

◆市外の医療機関の場合◆
病院の窓口で全額支払ったあとに、下記の窓口にて助成を受けるための手続きをします。
（接種日から１年以内に手続きが必要です）

必要書類〔予防接種の領収書（ワクチンの種類と支払額の分かる領収書）・通帳・印鑑〕

【問合先・助成の手続き窓口】
国見地域市民健康課　☎0978-82-1112
国東保健センター　☎0978-73-2450
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