

薪ストーブ設置補助のお知らせ

国東市では森林資源の活用により、森林環境を保全し、豊かな里山づくりを推進しています。薪ストーブの購入等に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

▶補助対象者

市内に住所を有する個人、自治会もしくは市内で活動する住民団体又は市内に事業所、事業施設等を有する事業者

▶補助要件

薪ストーブの設置にはストーブ関連法令に基づき二重煙突やメガネ石や不燃材炉台、遮熱板を使用すること。

▶補助対象経費

税込本体価格10万円以上(住宅以外は5万円以上)の薪ストーブの本体及び煙突(未使用のものに限る)の購入に要する経費

▶補助率

1/2以内(1,000円未満の端数は切捨し、20万円を限度)

※事前に申請が必要です。また、別途詳細な要件がありますので、詳しくは林業水産課までお問い合わせください。



【申込・問合せ先】 林業水産課林業係 ☎0978-72-5198

熱中症の一時休憩所を設置しています



国東市では、昨年5月から9月の間に、31名の方が救急車で搬送されています。家の中でも室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。下記の場所に熱中症の一時休憩所を設置していますので、ぜひご利用ください。

熱中症の一時休憩所

国東市役所本庁舎・国見総合支所・武蔵総合支所・安岐総合支所・国東保健センター・アストくにさき・サイクリングターミナル・国見図書館・くにさき図書館・武蔵図書館・安岐図書館

熱中症予防のポイント

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。大事なのは「水分補給」と「暑さを避けること」です。



①水分補給・塩分補給

●こまめな水分・塩分の補給

※高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

②熱中症になりにくい室内環境

●扇風機やエアコンを使った温度調整や室温の確認

●室温が上がりにくい環境の確保(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

③体調にあわせた取り組み

●こまめな体温測定 ●通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

●保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

④外出時の準備

●日傘や帽子の着用 ●日陰の利用、こまめな休憩

●通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用



【問合せ先】 医療保健課 ☎0978-73-2450



受けっぱなしになっていませんか？

健診は受けたその‘後’が大事だった！

国東市国民健康保険の特定健診受診率はとても素晴らしいことに、県内でみても高い傾向にあります。（平成29年度58.6% 姫島に次いで県内第2位！）

みなさんは健診を受けた後、どうしていますか？健診結果をしっかりと見ている人、毎年結果が届くけどよくわからないから見ない人、結果が悪くてもそのままいつもの生活を送っている人……。そんな人いませんか？

平成30年度 紹介状返信割合

返信あり
50.2%

返信なし
49.8%

市の取り組み

国東市市民健康課では、生活習慣病が重症化し「透析」になるのを防ぐため、特に「糖」「腎機能」の紹介状が出た方へ訪問や電話による受診勧奨を行っています。（データヘルス計画：生活習慣病重症化予防対策事業より）

紹介状が入っていた方へ

健診の結果に“紹介状”が入っていたみなさん、医療機関を受診していますか？国保加入者で健診を受けた人のうち、医療機関からの紹介状の返信、つまり紹介状を持って病院へ行った人は約5割となっています。“紹介状”が入っていたということは、自分で気を付ける程度ではなく、医師に診てもらう必要があるということです。必ず受診して、治療の必要があるのかどうか医師の診断を受けるようにしましょう。



さいしょに野菜！きちんと野菜！ 野菜もりもり350 夏野菜冷や汁そうめん



サバ味噌煮缶を汁ごと使うことで、余分な調味料を使わず、簡単に作れて、減塩にもつながります！

エネルギー 548kcal 食塩 2.1g
野菜使用量 125g/1人分

健康応援レシピ！

～いつもの料理にプラスワン!!～



●材料（2人分）

きゅうり……………1/2本	顆粒だし……………小さじ1/3
トマト……………1/2個	水……………カップ1と1/2
オクラ……………5本	サバ缶(味噌煮)……………1缶
枝豆……………約15さや	塩……………ひとつまみ
そうめん……………2束	

●作り方

- ①ボウルにサバ缶(味噌煮)を汁ごと入れて、サバを細かくほぐす。顆粒だしを水で溶き、ボウルの中に入れて混ぜる。
- ②きゅうりは、薄く小口切りにし、塩をふりかけて軽くもみ、水気をきる。トマトは、一口大の乱切りにする。オクラは、小口切りにする。枝豆は、沸騰したお湯で4～5分程度湯がき、さやをむく。
- ③①の中に、②を入れる。
- ④冷蔵庫で③を冷やしている間に、そうめんをゆがく。
- ⑤③をそうめんの上にかける。

管理栄養士からのおすすめポイント

旬の野菜は、味もよく栄養価が高いことが特徴です。夏野菜には水分が多く含まれており、体の熱を外に出してくれるので、夏バテ防止になります。食欲不振の時には、のど越しよいそうめんなどがおすすめです！夏野菜冷や汁そうめんを食べて、夏バテしらずの元気な体で暑い夏をのりきりしましょう！

【問合先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166