

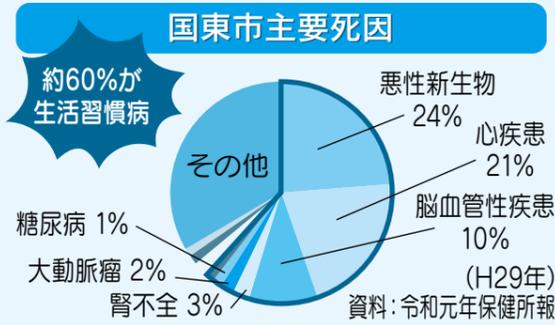


受けっぱなしになっていませんか？

健診は受けたその「後」が大事だった!

パート2

8月号では健診の結果に“紹介状”が入っていた方についてのお知らせをしました。紹介状は入ってなかったけれど“健康相談”のご案内が届いていませんか？“健診は自分の身体の健康を見直すきっかけづくり”です。今の生活状況のままでは生活習慣病になる可能性が高いと判定されています。ぜひ自分の生活を一度振り返ってみましょう！



市の取り組み

国東市市民健康課では、専門スタッフ（保健師・管理栄養士・看護師）がお一人お一人に合った健康相談を心がけています。また、訪問や電話による健康相談の勧奨を行っています。

健康相談とは

特定健診の結果から改善してほしい生活習慣について専門スタッフが詳しくご説明し、改善に向けて一緒に取り組みを考えていくものです。市役所からお手紙が届いたらまずお返事を下さい。一人ではなかなか意欲が出ない方や継続に自信がない方もお手伝いをさせていただきます。まずはちょっとした食生活や運動習慣の改善に取り組んでみませんか？ぜひこの機会をご利用ください。

さいしょに野菜! きちんと野菜! 野菜もりもり350 いわしときのこの梅煮



大根の上部は甘味が強く、先端部は辛味が強いです。上部は煮物など、先端部はおろしなどに使い分けて、調理をするとういす。

エネルギー 212kcal 食塩 1.2g
野菜量(きのこ類含む) 140g/1人分



管理栄養士からのおすすめポイント

大根には、「ジアスターゼ」「アミラーゼ」「プロテアーゼ」や「リパーゼ」といった消化酵素が含まれています。胃液の分泌を高めて、消化を助ける働きがあります。焼き魚や唐揚げ、天ぷらなどの付け合わせに大根おろしを食べると消化を助けてくれるので、おすすめです。

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

- 材料 (2人分)
- | | | | | |
|-------|-----------|------------|-------------|-----------|
| いわし |2尾 | A | 砂糖 |大さじ1 |
| えのきたけ |1/3袋 | | 料理酒 |大さじ2 |
| まいたけ |1/2袋 | めんつゆ(3倍濃縮) |大さじ1 | |
| 大根 |200g | 梅干し |1個 | |
| かぼす |1/2個 | 水 |カップ1/2 | |

- 作り方
- ①いわしは頭を落とし、腹を開き内臓を取り、3等分に切る。
 - ②えのきたけは、石づきを落として半分に切る。まいたけは、石づきを落として、バラバラにほぐす。大根はおろし金でおろし、軽く汁気をきる。梅干しは、種を取り半分に切る。かぼすは薄く切る。
 - ③小さめの鍋にAを入れて、中火にかける。煮立ったらいわしをいれて、落とし蓋をし弱火で7~8分間程度煮る。
 - ④落とし蓋を取り、えのきたけ、まいたけをいれる。煮汁をいわしにかけながら、2~3分煮詰める。火を止めて、大根おろしをいれる。お皿に盛り付けたら、かぼすのをせる。

【問合せ先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166



「おでかけ号」の利用状況をお知らせします。

国東市では、路線バスの運行が無い地域で皆さんのおでかけを支援するため、コミュニティバス・コミュニティタクシー「おでかけ号」を運行しています。

運行は週に1日、谷間の集落と町の中心部を往復しています。片道100円の乗車運賃で、どなたでもご利用いただけます。

令和元年度上半期(4月~9月)の利用者数は、コミュニティバス・コミュニティタクシーの合計で、4,844人でした。昨年の同じ時期での利用者数は5,109人でしたので、265人の減少となりました。

令和元年10月からは、武蔵・安岐地域において新たにコミュニティバス3路線の運行を開始しました。バスやタクシーの公共交通は、高齢者や子どもなどの自動車を運転しない人にとって、なくてはならない交通手段です。大切な公共交通を将来にわたって維持するために、公共交通機関を利用しましょう。

●コミュニティバス (平成31年4月~令和元年9月の乗車数の集計)

運行区域	運行曜日	路線名	平均乗車数(片道1便あたり)	(対前年度同期比)
国見町・国東町	月	熊毛・長瀬線	2.6人	(▲0.6人)
	火	大熊毛・小熊毛線	1.7人	(▲0.5人)
	水	鬼籠・櫛海線	3.4人	(0.5人)
	木	櫛来線	3.5人	(▲1.3人)
	金	向田・浜陽線	13.9人	(▲0.5人)
	月	深江・寺山線	7.6人	(▲0.8人)
	火	堅来線	8.7人	(0.7人)
	水	赤松線	11.1人	(0.3人)
	木	小原線	1.6人	(▲0.7人)
	金	治郎丸線	2.3人	(±0.0人)
武蔵町・安岐町	月	山口線	2.4人	(▲0.6人)
	火	油留木線	5.1人	(0.8人)
	水	志和利線	6.8人	(0.8人)
	木	小城線	0.7人	(0.4人)
	金	吉松線	5.0人	(0.1人)
全路線 平均			5.2人	(▲0.3人)

●コミュニティタクシー (平成31年4月~令和元年9月の乗車数の集計)

運行区域	運行曜日	路線名	平均乗車数(片道1便あたり)	(対前年度同期比)
国見町	水	小高島線	0.6人	(0.1人)
	金	種田線	1.8人	(0.1人)
国東町	水	高良線	3.0人	(0.1人)
武蔵町	水	狭間線	1.3人	(▲0.1人)
安岐町	木	橋上線	0.9人	(▲0.6人)
	金	小俣線	1.4人	(0.2人)
全路線 平均			1.5人	(±0.0人)

※「平均乗車数」は、朝に町の中心部に向かう下り便と、正午前後に町の中心部を出発する上り便との1往復で算出しています。

おでかけ号について

おでかけ号は12月31日から1月3日の運休日を除き、祝祭日等でも路線ごとに決まった曜日に運行しています。

これから冬期にむかい、積雪や路面の凍結等により、予期せず運休することがあります。運休する場合にはできるだけ前日に防災行政無線等でお知らせしますが、運行当日に運休の判断をする場合もありますので、ご了承ください。

国東市の公共交通を守り、育てる取組について

おでかけ号や市内の路線バスの情報がまとめられた「公共交通総合時刻表」を作成し、配布しています。



バス事業者と協力して、路線バスをお得に利用できる、国東市内利用限定版の回数乗車券を助成しています。

国東観光バス専用回数乗車券を購入すると



こちらの回数乗車券を無料で差し上げます



【問合せ先】 政策企画課 ☎0978-72-5161