

# 特定保健指導「お手軽エクササイズ講座」を開催しました!!

11月29日(火) アストくにさきにて、国民健康保険特定健診を受診し、特定保健指導を受けていただいている方を対象に生活習慣の改善を目的とした、「お手軽エクササイズ講座」を開催しました。健康運動指導士による、心拍数を確認しながら自分自身に合った運動の強さや程度を知り体験する教室です。講師の「**運動はくすりである (Exercise is Medicine)**。メタボ予防だけではなく、がんや認知症予防などにも運動は効果的！」という大切な言葉を聴き、参加者のみなさんも体を動かしていました。これを機に、1人でも多くの方が“運動”という名の“くすり”をふだんの生活の一部に取り入れ、健康増進・生活習慣病予防に繋がっていただけたらと思います。



▲心拍数を確認中…

▼イスを使ったスクワットの様子



「楽しくいい体験ができた。」  
「これくらいの運動なら家でも出来る！」などの嬉しい声も!

「心拍数が上がった!」  
「全然かわらんー。」  
など驚きの声!

国保発

## さいしょに野菜!きちんと野菜!! 健康応援レシピ

「食」を通してあなたの健康を応援したい!  
季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体にやさしいレシピを毎月お届けします。



### 今月の旬『ブロッコリー』



素材の旨味を生かした一品!  
ブロッコリーとれんこんの温サラダ

#### ◆材料(2人分)

- ブロッコリー… 60g(1/3個)    オリーブ油… 大さじ1/4
- れんこん… 60g(1/2節)    黒こしょう… 少々
- かぼす果汁… 適量

#### ◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、大きい物は縦半分にする。れんこんはよく洗い、皮つきのまま1cm幅の輪切りにする(大きいものは半月切りでもよい)。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のブロッコリーとれんこんを弱火で時々ひっくり返しながらじっくり焼く。
- ③ 火が通ったら黒こしょうをふり、食べる時にかぼす果汁をかける。(1人分: エネルギー 62kcal / 食塩相当量 0.1g)



吉を呼ぶ!  
さ吉くんの健康ワンポイント

年のはじめの1月は、年間の健康目標をたてる絶好の機会。健康目標はどんな自分になりたいかを想像してたててみよう。具体的な行動目標を考えておくと、目標を達成しやすくなるよ!

問合せ先 市民健康課国保年金係 ☎ 0978-72-5166

# 特殊詐欺被害が多発!

## あなたや家族は大丈夫ですか?

県内では、連日のように「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」被害が発生しています。被害に遭われた方の多くは「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」の手口は知っています。では、何故、被害に遭うのでしょうか? 被害を受けた方に話を伺うと、「まさか、自分が騙されるとは思わなかった。」と答えており、被害に遭うまで、特殊詐欺を他人事と捉えておられたようです。

犯人は、次々と電話をかけながら、被害者を焦らせ、冷静に考えたり、家族に相談をする時間を与えないようにして犯行を行ってきます。

被害に遭わないためには、平素から「このような電話がかかってきた際に、どのように対応するのか」、家族と十分に検討をしておきましょう。

### オレオレ詐欺

息子を名乗る者から電話で、  
『風邪をひいて声が変わった』、『携帯電話が壊れて番号が変わった』  
などと連絡があります。その後、  
『不倫して、旦那のいる女性を妊娠させた。』、『会社のお金を使い込んだ。』  
などと家族に内緒でお金の援助を求めてきます。  
●特に30歳代・40歳代の息子を持つ母親の被害が多発しています。

### 還付金詐欺

「市役所職員」や「銀行員」を名乗る者から電話で  
『医療費や保険等の払い戻し金がある。』、『今日中に手続きすれば受け取れる。』  
などと連絡があり、その後  
『今からキャッシュカード、通帳を持ってATMに行ってください』  
などとATMに誘い出し、お金を振り込まれます。  
●特に携帯電話を保有する60歳以上の女性の被害が多発しています。

☆電話でこれらのキーワードが出れば全て詐欺です。電話を切って最寄りの警察署に相談してください。

☆振り込め詐欺対策機能の付いた電話機が、家電量販店で販売されています。これらの設置も非常に有効です。

—大分県 安全・安心まちづくり推進本部— ☎097-534-2038

## 平成29年度就学援助費の申請受付を行います

経済的な理由により、児童・生徒の小・中学校(義務教育)への就学が困難と認められるご家庭に対し、学用品費・新入学用品費・修学旅行費・学校給食費等の一部を援助します。申請方法など詳しくは、各学校または学校教育課へお問い合わせください。

- 対象 ●生活保護法の適用が受けられなくなった世帯や市民税の非課税世帯等。  
●保護者の職業が不安定で経済的に困窮している世帯。  
●諸般の理由により収入が少なくなり、就学が困難と認められる世帯。
- 提出先 対象児童・生徒の通学する小学校・中学校
- 申請期限 平成29年1月27日(金)
- 問い合わせ 教育委員会 学校教育課 ☎0978-73-0066



## ～高額介護合算療養費のお知らせを送付します～

高額介護合算療養費とは、毎年8月から翌年7月までの1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計額が基準額を超えた場合に、その超えた額について支給される制度です。大分県後期高齢者医療制度の被保険者で支給が見込まれる方に、平成29年2月にお知らせと申請書を送付します。申請書に必要事項を記入し、手続きをしてください。

- 申請に必要な書類 ●支給申請書 ●お知らせの文書 ●印鑑 ●通帳 ●後期高齢者医療被保険者証 ●マイナンバー通知カード等  
※申請者(代理人含む)の身元確認ができるもの(運転免許証等)

お問い合わせ先 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166  
大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771(代表)