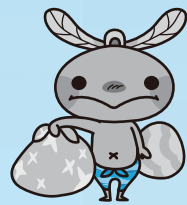


国民健康保険からのお知らせ



特定保健指導のご案内

国東市国民健康保険では、特定健康診査（住民健診・国保人間ドックなど）の結果をもとに、生活習慣の改善や見直しについて、専門スタッフ（保健師・管理栄養士・看護師）が個別にサポートします。
全ての住民健診会場にいますのでお気軽にお声かけください。



専門スタッフ一同、
加入者のみなさまの
健康づくりを
応援しています！

ご自身の生活習慣を改善をすることできっといい
ことがあります。たとえば、



などいいことがいっぱい！

若年者健診助成事業のご案内

国東市国民健康保険では、今年度も国保加入者の若年者（19～39歳）を対象とした、健診助成事業を開始します。

まずは、「**住民健診**」の受診をご検討いただき、健診会場に行く時間がない場合は、自分の都合のよい時に簡単に検査ができる「**スマホ de ドック**」をご利用ください。「スマホ de ドック」は、簡易キット健診で、3年に1回しか利用できません。詳細は対象者の方に5月中旬にご案内します。“一年に一度は、健康管理のために健診を受診しましょう”



豆苗とえのきのゆずこしょう風味

エネルギー 26kcal 塩分 0.6g/1人分



とにかく簡単!
ささっと
作れる一品です

●材料（2人分）

豆 苗 …………… 1/2袋
えのきたけ …………… 1/2袋
A { 水 …………… 小さじ2
白だし …………… 小さじ2
ゆずこしょう …… 少々
かつおぶし …………… 少々

●作り方

①豆苗とえのきは根元を落とし、豆苗は1/3、えのきは半分の長さに切る。
②鍋に湯を沸かし、①をさっとゆでてざるにあけ、水けを絞る。
③ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてあえ、仕上げにかつおぶしをふる。



さ吉くんの
野菜マメ知識
「豆苗」

えんどう豆を発芽させた新芽野菜の豆苗は、「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養を併せ持つ、栄養バランスのいい野菜です。骨の形成を助けるビタミンKを豊富に含んでいるため、骨がもろくなりがちな更年期の女性におススメの野菜です。

【問合先】国東市 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

保健のページ



平成29年度

国東市食生活改善推進員養成講座

保健栄養教室生を募集します!

◆会場

国東保健センター

◆内容

カリキュラム参照

◆定員

20名

◆応募条件

国東市内在住で、卒業後は国東市食生活改善推進協議会に入り、地域の方の食生活改善や健康づくりのために一緒に活動していただける方

◆受講料

無料

◆応募締切

5月31日（水）

◆応募先

国東市医療保健課
（国東保健センター）
☎0978-73-2450



◆カリキュラム

	日時	内容
第1回	6月12日 9:30～12:00	開講式 食生活改善推進員とは？
第2回	7月14日 9:30～13:30	食品衛生と食環境について 調理実習～朝ごはんクッキング～
第3回	8月22日 9:30～13:30	国東市健康づくり計画について 調理実習～生活習慣病予防の食事～
第4回	9月21日 9:30～11:30	国東市の健康の現状について
第5回	10月13日 9:30～13:30	青壮年・高齢期の食育 調理実習～介護食も作ってみよう～
第6回	11月8日 9:30～13:30	乳幼児・学童・思春期の食育 調理実習～離乳食を作ってみよう～
第7回	12月20日 9:30～13:30	おすすめ料理の紹介をしよう おすすめ料理を作ってみよう♪
第8回	1月 （日時未定）	食と運動から健康について考えよう
第9回	2月 （日時未定）	国東市の健康の現状について 生活習慣病について
第10回	3月7日 9:30～11:30	閉講式 交流会～食推さんと交流しよう♪～

※日時につきましては、変更になる場合がございます。



高齢者のよい歯のコンクールのお知らせ

健康で活力ある人生を送るためには、80歳で20本の歯を保つことが重要だと言われています。そこで、口腔の健康に努力してきた高齢者の方を表彰しますので、ふるってご応募ください（自薦他薦は問いません）。

日時 平成29年6月8日（木）
14:00～15:00

場所 国東保健センター

対象 平成29年3月31日現在、80歳以上（昭和12年3月31日以前生まれ）で、自分の歯が20本以上ある方。ただし、以前に県大会で表彰された方を除く。

応募方法 下記応募先に、電話にてご連絡ください。
詳細は申し込み後ご案内いたします。

応募期間

5月8日（月）

～

5月22日（月）

応募先

●国東保健センター ☎0978-73-2450
●国見地域市民健康課 ☎0978-82-1112
●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

歯と口の健康週間 6月4日（日）～6月10日（土）