

プロに教わる

特定保健指導「運動教室」を開催しました!!

11月29日(水)アストくにさきで、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、「運動教室」を開催しました。

講師の健康運動指導士より『こまめに動くことが大切』『座位時間が長ければ長いほど死亡リスクが高まる』などと講話があり、その後『スロージョギング』の紹介がありました。参加者全員で円になり、スロージョギングを実践！みなさんからは『膝が痛くない』『これなら続けられそう』といった声が聞かれました。日頃から身体を動かすことを意識し、普段の生活の一部に運動を取り入れ、健康増進・生活習慣病予防に取り組んでいきましょう！

▼スロージョギング



▼スロージョギングの様子



冬の感染症に注意！
～インフルエンザとノロウイルス～



空気が乾燥する冬期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。主には、手に付着したウイルスにより口や鼻の粘膜から感染します。「こまめ」に「しっかり」手を洗い、みんなで予防に努めましょう。

○インフルエンザ予防のポイント

○ノロウイルス感染症予防のポイント

- ・帰宅時、調理の前後、食事前、トイレの後などは、手を石けんでよく洗い、流水でしっかり流しましょう。
- ・予防接種を受けましょう。発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぎます。
- ・免疫力を高めましょう。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ・せきエチケットを心掛けましょう。咳やくしゃみが出る間は、マスクを着用するなどウイルスを含んだ飛沫の飛散を防ぎましょう。
- ・二次感染を防ぎましょう。感染者のおう吐物や便にはウイルスが大量に含まれており、乾燥するとウイルスが空気中に漂います。手袋、マスク等の着用、塩素消毒液や85℃以上の高温加熱による消毒等、適切に処理しましょう。
- ・食品からの感染を防ぎましょう。加熱が必要な食材（特に二枚貝）は中心部が85℃以上で90秒間以上加熱しましょう。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗い、加熱消毒が有効です。

※インフルエンザにかかった際の異常行動に注意が必要です。詳しくは厚生労働省ホームページ「インフルエンザQ&A」をご覧ください。また、塩素消毒液の作り方等、ノロウイルスの消毒方法は、国東市ホームページをご覧ください。

高齢者肺炎球菌予防接種を実施しています

平成30年
3月31日
まで

今年度の対象者は以下の二つに該当する方です。

- 平成29年度中に以下の年齢になる方で、接種を希望する方
- 今までに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

65歳	昭和27年4月2日～ 昭和28年4月1日生の方	85歳	昭和7年4月2日～ 昭和8年4月1日生の方
70歳	昭和22年4月2日～ 昭和23年4月1日生の方	90歳	昭和2年4月2日～ 昭和3年4月1日生の方
75歳	昭和17年4月2日～ 昭和18年4月1日生の方	95歳	大正11年4月2日～ 大正12年4月1日生の方
80歳	昭和12年4月2日～ 昭和13年4月1日生の方	100歳	大正6年4月2日～ 大正7年4月1日生の方

接種日時点60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）

Q 接種にかかる費用はどのくらいですか？

A 各医療機関が定める接種費用の内5,000円を助成しますので、医療機関窓口では差額をお支払い下さい。具体的な金額については各医療機関にお問い合わせください。また、生活保護世帯の方は全額助成となりますので、医療機関窓口で申し出てください。

Q 現在65歳です。70歳になった時に接種を受けようと思いましたが対象になりますか？

A 今年度対象となっている方が定期接種として公費助成を受ける事が出来るのは今年限りです。平成30年4月1日以降に接種を受ける場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

【問合先】 国見総合支所地域市民健康課 ☎0978-82-1112 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184
国東保健センター ☎0978-73-2450 安岐総合支所地域市民健康課 ☎0978-67-1114



国保発 さいしょに野菜! きちんと野菜!!

健康応援レシピ!

野菜たっぷり! 塩分控えめ! レシピであなたの健康を応援します。



水菜とツナの黒ごまサラダ

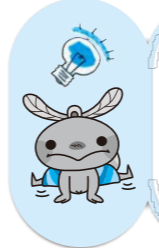
エネルギー 85kcal 塩分 0.8g /1人分

●材料 (4人分)

- 水菜 …………… 1袋
- ツナ(オイル漬け) …………… 小1缶(80g)
- 黒すりごま …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2

●作り方

- ①水菜はよく洗って、4～5cm長さに切り、水に1～2分さらす。
- ②水けをよく切った水菜にツナ(オイルも全部)、黒ごま、塩を順に加え、混ぜ合わせる。



さ吉くんの野菜マメ知識

「水菜」

水菜にはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。淡色野菜と思われがちですが、実は緑黄色野菜で、β-カロテンを豊富に含んでいます。他にもカリウムやカルシウム、マグネシウムやリン、鉄なども豊富に含み、栄養価の高い野菜です。

【問合先】 国東市 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166