



6月は食育月間です

感染症・災害に備えるための『食』を考えよう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

新型コロナウイルス感染症の流行が続く、熊本地震から5年、令和2年7月豪雨からもつづく1年となります。この機会に自分自身や大切なひとのために『食』を見直してみましょ。

生きて活動するために

新型コロナウイルス感染症予防のため、密の回避、不要不急の外出を控えるよう求められています。また、地震や大雨などの自然災害は、いつ起きるか分からないため、災害への備えが必要です。

感染症の流行や大規模な災害の発生は、私たちの生活を一変させてしまいます。しかし、そのようなときでも、元気に活動するために、私たちはしっかりと食べなければなりません。毎日の『食』を確保するために、備蓄食について考えてみましょう。

備える→食べる→買い足す

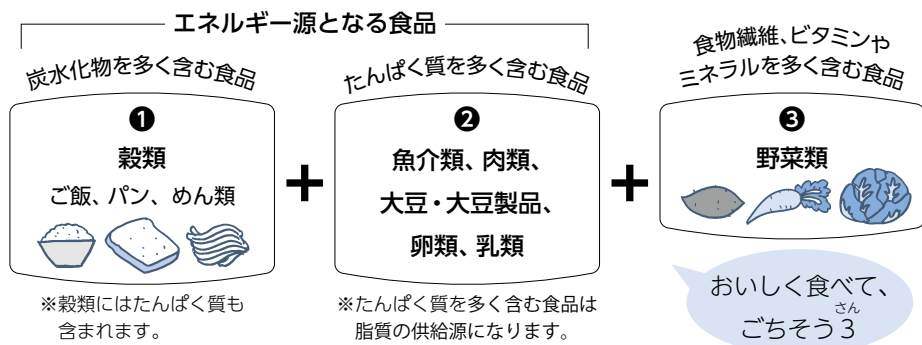
普段から食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足すことを繰り返しながら食品を備蓄することを「ローリングストック法」と言います。皆さんも災害などに備えて試してみませんか？

災害に備えて
やってみよう！

ローリングストック法

賞味期限の近いものから順番に食べる

普段の食事で、下図の食品グループ①②③がそろっていると、栄養バランスのよい食事になります。



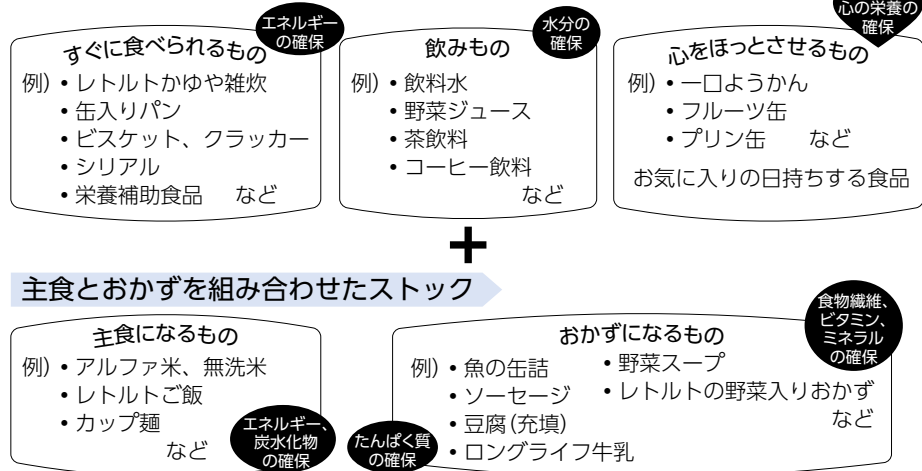
食べたらいちいち買わずに、補充しましょう

食べた分だけ補充することで、いつも一定の備えができます。普段使いで買い足していくと、自分に合ったマイ備蓄食を継続的に備えることができます。

少し多めの買い置きで備える

そのまま食べたり、飲んだりできるものに、併せて主食やおかずになるものを備えます。

発災直後の緊急時に備えたストック



体の異常は見た目だけでは判断できません。

「必要ない」「面倒くさい」と敬遠せず、まずは特定健診を受診しましょう。

年に1度は健康チェック 医療機関で特定健診を行います

健康・保険課 国民健康保険係・保健予防係 ☎(232)4912

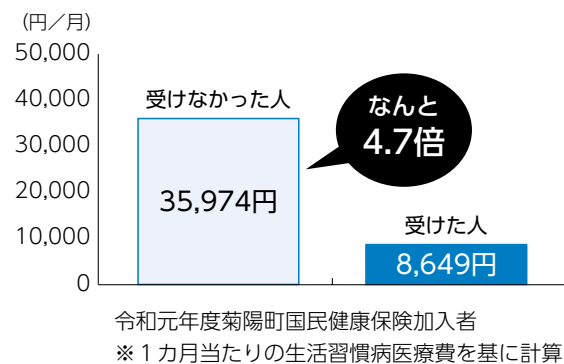
申込方法

3月中旬に申し込みをした人には、5月下旬に案内通知を送っています。まだ申し込んでいない人で、健診を希望する人は、お問い合わせください。

(新型コロナウイルス感染症の状況によっては、実施期間や指定医療機関などに変更になる場合があります。)

- 期間 6月1日(火)～12月28日(火)
- 場所 町内の指定医療機関
- 対象者
 - ・40歳以上(年度内に40歳となる人を含む)の国民健康保険加入者
 - ・後期高齢者医療加入者
 - ・生活保護受給者(40歳以上)
- 内容
 - 問診、身体測定(身長・体重・腹囲)、血圧、診察、血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)、尿検査など

特定健診を受けた人と、受けていない人では、1カ月でこんなにも医療費に差が！



けい 子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券をご利用ください

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を5月下旬に対象者へお送りしています。受診方法など、詳しくは同封の文書をご覧ください。

ぜひこの機会に、無料で検診を受けましょう。

■対象者

4月20日現在で菊陽町に住民票があり、次の生年月日に当てはまる女性

子宮頸がん検診	平成12年4月2日～ 平成13年4月1日
乳がん検診	昭和55年4月2日～ 昭和56年4月1日

■料金 無料

(町負担額：子宮頸がん検診 5,808円
乳がん検診 7,260円)

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912

風しんの抗体検査・予防接種はお済みですか

先天性風しん症候群の予防のため、社会全体が風しんの免疫をもつことが重要です。対象者には、令和元年・2年に無料クーポン券を送付しています。有効期限が令和4年2月まで延長されました。抗体検査がまだお済みでない人や、抗体検査で予防接種が必要となった人は早めに受けましょう。

■対象者

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、未実施の人

■抗体検査受診可能機関

委託医療機関(町ホームページに掲載しています)、職場の健診など

■料金 無料

※転入や紛失により、町のクーポン券を持っていない人は、再発行しますので、事前に健康・保険課までお問い合わせください。

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912