

ヘルスアップセミナーを開催しました

昨年8月から実施しているヘルスアップセミナー(5回シリーズ)が終了しました。このセミナーは、町の特定健診を受診し、血圧や中性脂肪、血糖値などがやや高めの人を対象に、生活習慣病を早期に予防することを目的として開催しています。

セミナーの内容は、保健師や栄養士による講話、調理実習、運動指導などで、セミナー受講後の取り組みには専門スタッフが「知」「食」「運動」など多方面から支援していきます。

参加者の皆さんは、健診結果をもとに自分自身の目標を見つけ、健康に向けての生活習慣改善に取り組んでいきました。

今回の修了式で修了証を手にした参加者からは、いろいろなエピソードと喜びの声が聞かれました。

参加者の声



江口重治さん、ミチ子さん夫妻(宮ノ上)

このセミナーに積極的に参加し、具体的に食事などの質を理解でき、普段の生活の節度が身につきました。意識して生活できるようになり、目標を達成でき健康に自信ができました。

日本人の死因の約6割は生活習慣病です。早期に発見し、自分の大切な体を守るため、ぜひ年に一度は町が実施している健康診査を活用しましょう。

町では、毎年6月に総合健康診査(集団)と特定健康診査(医療機関)を実施しています。対象者には3月上旬に「健診の案内と申込書」をお送りしますので、期日までに申し込みをお願いします。また、転入などでお

この案内が届かなかった場合は、保健予防係にご連絡ください。

■対象者
40歳以上の国民健康保険被保険者
後期高齢者医療被保険者

■申込期限 3月29日(金)

※町が実施するその他の各種健康診査(予定)については、3月下旬に配布する健康カレンダーに掲載します。対象者には事前にご連絡します。

健康

大切な体の健康を守るため 総合健康診査と特定健康診査を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

健康

朝ごはん 食べていますか?

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

朝ごはんは、人間の体や活動を支える1日の食事の中でも最も必要なものです。朝ごはんの効果や簡単に作れるメニューを紹介します。



朝ごはんが 生み出す 2大効果

その1 集中力UP!

1日の活動の元となるエネルギー源(ブドウ糖)を脳に送って集中力アップ! 仕事の能率や成績アップが期待できます。

その2 美容力UP!

朝ごはんを食べずに、1日の食事の回数が2回になってしまうと、エネルギーをためやすい(太りやすい)体質になってしまいます。1日3食食べることは太りにくい体づくりの基本です。また、朝ごはんを食べることでお通じも良くなるので、お肌の調子を整える効果も期待できます。

コース別 朝食レシピ

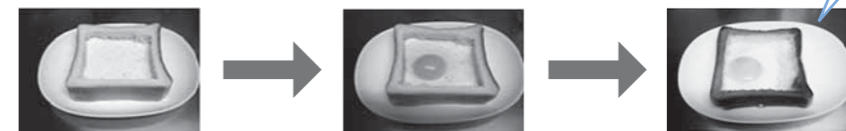
かんたん コース

【洋食：たまごがとろ～り 目玉焼きパン】

材料：食パン2枚、卵1個、マヨネーズ、しょうゆ、こしょう 各適量

作り方

- 食パン2枚のうち1枚にマヨネーズを塗っておく。
- 塗っていない食パンの中心をくり抜き、①に重ねて器をつくる。
- ②に卵を割り入れて、トースターで白身が固まるまで焼く。
- しょうゆ、こしょうをお好みでかけて、できあがり!



※パンの厚さでカロリーを調整しましょう。写真は6枚切りです。

野菜をトッピング
するとさらに栄養が
取れますよ



ばっちり コース

【和食：健康朝ごはん3点セット】

① ほうれん草のごまあえ

★材料
ほうれん草……50g
ごま……適量
しょうゆ……適量

- ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞って3cmぐらいの長さに切る。
- ①に、ごまとしょうゆをあえ混ぜる。

② 納豆おろしかけ

★材料
納豆……40g
しょうゆ……適量
おろし大根(軽く汁けを切る)……大さじ1杯くらい

- 納豆にしょうゆを加え混ぜる。
- ①におろし大根をのせる。

③ みそ汁

★材料
お好みの野菜、豆腐など…適量
だし汁……200cc
(市販の粉末だし利用の場合は水200ccに1g程度)
みそ……適量

- 具は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだしを温め、具を入れてひと煮立ちさせる。火を弱めてみそをとき入れる。



菊陽町健康増進計画では「栄養・食生活」の分野で、「朝食を欠食する人の減少」を具体的な目標として取り組んでいます。

年齢	23年度	28年度(目標)
3歳児	10.8%	0%
小学4年生	6.8%	0%
中学1・3年生	14.7%	0%
男性(20歳代)	41.7%	20%以下
男性(30歳代)	44.4%	20%以下



年金出張相談所を 開設します

年金相談は、個人のプライバシーに関わることです。年金事務所では、本人確認を行った上で相談を受け付けています。相談会場の待ち時間が相当な長時間に及ぶことが予想されますので、必ず予約をしてください。

■日時 4月17日(水) 午前10時～午後3時
5月15日(水) 午前10時～午後3時
6月19日(水) 午前10時～午後3時

■場所 大津町役場
■予約 大津町役場 住民課 ☎(293)3112
※熊本市や菊池市などにも開設所がありますのでお問い合わせください。

■主催 熊本西年金事務所

■問い合わせ
町民課 年金係
☎(232)4914



この機会に子どもの母子健康手帳(予防接種の欄)を確認し、まだ済んでいない予防接種があれば早めに受けましょう。

MR(麻しん風しん混合)第3期・第4期は、平成20年度から5年間の時限措置のため、平成24年度で終了します

次の対象の人でまだ接種をしていない人は、3月までに早めに受けましょう。

■対象年齢
①第3期…中学1年生相当
(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)
②第4期…高校3年生相当
(平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)

ポリオの予防接種はお済みですか

昨年9月から不活化ポリオワクチンとして医療機関での接種を受けるようになっていきます。

生ポリオワクチンを1回接種で終わっている人は、不活化ポリオワクチンの接種を残り3回受けましょう。

■対象年齢
生後3カ月から7歳6カ月未満

予防 接種

3月1日(金)～3月7日(木)の7日間は 子どもの予防接種週間です

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912