

平成22年度

# 特定健診・がん検診などのお知らせ

特定健診は40～74歳の医療保険に加入されているすべての方を対象に義務付けられています。  
この健診では、メタボリックシンドロームとその予備群を早期に発見して、心筋梗塞などの循環器病を予防するため、本人に適した生活習慣改善プログラム（特定保健指導）を保健師などの指導のもとに受けていただきます。  
がん検診は、職場などで受診する機会がなく、対象年齢であれば、どなたでも町が実施するがん検診を受診できます。

## 健康診査の受け方

40～74歳の方

- 標茶町の国民健康保険加入者  
⇒ 4月、5月に実施される総合住民健診や町立病院で行う国保人間ドック・特定健診を受診できます。
- 健康保険組合、共済組合、協会けんぽなどに加入の方  
⇒ 就業先から健診について案内がありますので確認してください

- 20歳以上40歳未満の方（職場などで健診の機会がない方）
- 75歳以上の方（後期高齢者医療制度）
- 生活保護を受給されている方

総合住民健診で行う各種健診を受診できます。

## がん検診

対象年齢は次のとおりです  
子宮がん検診……20歳以上  
胃・肺がん検診……30歳以上  
大腸・乳がん検診……40歳以上  
前立腺がん検診……50歳以上

職場などで受診する機会がなく、本町住民であれば、どなたでも受診できます。  
胃・肺・大腸・前立腺がん検診は、4、5月に実施される総合住民健診を利用してください。

※「平成22年度総合住民健診及び各種がん検診」の詳しい日程・内容については、折込みチラシをご覧ください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

## 『家庭用食料品備蓄ガイド』を活用してみてください

新型インフルエンザで家族のみなさんが外出できない場合に備え、農林水産省では家庭内で2週間分の食料品を備蓄するよう勧めています。

### 【備蓄する食料品の例】

米（もち、パック入りご飯を含む）、乾麺類（うどん、そばなど）、野菜類（たまねぎ、じゃがいもなど）、豆類（小豆、大豆など）、卵、缶詰、レトルト食品、冷凍食品、乾燥食品（しいたけ、わかめなど）、スープ類（味噌汁、コーンポタージュなど）、乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）、調味料、嗜好飲料（コーヒー、紅茶など）

※詳しくは農林水産省ホームページ（<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/gaido.pdf>）をご覧ください。



# 活動的な生活をしよう 〜閉じこもりを喜びにしよう



いつまでも健康で暮らしたいという願いは、だれもが希望することです。人と会うことがおっくうになる、

最近では、介護予防という言葉をよく耳にします。介護予防事業転倒予防教室「貯筋くらぶ」や認知症予防教室「ふれあい元氣会」は各地区で開催され、教室を終了した後には自主的なグループができ、はつらつと活動されています。

さて、介護予防には閉じこもり予防の目的があります。閉じこもりとは、活動範囲が非常に狭くなり、一日のほとんどを家の中で過ごすような生活のことをいいます。

閉じこもりは横になつたり座っている時間が長くなつて、活動しない時間が多くなります。筋力は1週間の安静で10〜15%低下し、心肺機能は20〜30%低下します。心肺機能が低下すると動悸や息切れ、疲れやすくなり、安静にしなければならぬという悪循環が起きます。活動量が少ないと胃腸の機能も低下して食欲がおちたり、便秘がちになります。

病気などになると安静にするため体力がなくなり活動量が減ってしまいます。入院した場合、入院中のリハビリで

機能が回復しても、退院後の活動が少ないと機能の低下を招きます。また、家事や日常の作業を止めてしまうことで、外出の頻度や目的が簡単に失われる可能性があります。身の回りで自分ができることを見つけてこまめに体を動かしましょう。

住環境によっても活動を制限されてしまうことがありますので、室内の段差の解消や手すりの設置など、家屋や屋外が移動しやすく整備されていることも大切です。

女性の方からは男性の小型版ではありませぬ。女性は脳や卵巣から分泌されるホルモンの変動が大きく、自律神経を介して身体症状・心理状態が変化するので、一緒に女性の心とからだについて学び、健やかな毎日を過ごしましょう。当日はお気軽にお越しください。

## 健康づくり講演会のお知らせ

女性の方からは男性の小型版ではありませぬ。女性は脳や卵巣から分泌されるホルモンの変動が大きく、自律神経を介して身体症状・心理状態が変化するので、一緒に女性の心とからだについて学び、健やかな毎日を過ごしましょう。当日はお気軽にお越しください。

- 日時／3月3日(水) 午後1〜3時
- 場所／ふれあい交流センター1多目的ホール
- 主催／標茶町保健推進委員会
- 講師／時計台記念病院・女性総合診療センター 藤井美穂先生
- テーマ／女性の心とからだ(仮題)
- 問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-11000)

飲んで美味しい牛乳を  
さらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!



## 今月のレシピ 野菜のグラタン

### 作り方

- ①オーブンを190度に温めておく。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンでみじん切りした玉ねぎを炒め、透き通ったらスライスしたインゲンを加え塩・コショウし軽く炒める。
- ③②にAを加えて炒めて火を止め、ゆでておいたマカロニを合わせてバター(分量外)を塗ったグラタン皿に平均に入れる。
- ④小鍋にバターを溶かし、Bを加えて炒め、ダマにならないように少しずつ混ぜながらCを加えてホワイトソースをつくる。
- ⑤③に④をかけてチーズを振り、オーブンに入れ約20分、薄いきつね色になるまで焼く。

### 材料

#### ■4人分

- |            |      |           |          |
|------------|------|-----------|----------|
| マカロニ       | 120g | 塩・コショウ    | 少々       |
| 玉ねぎ        | 1/2個 | 【ホワイトソース】 |          |
| インゲン       | 120g | バター       | 25g      |
| オリーブオイル    | 小さじ2 | 小麦粉       | 大さじ1/2   |
| 赤ピーマン(角切り) | 1個   | 塩・コショウ    | 少々       |
| えのき茸       | 1パック | 牛乳        | 2と1/2カップ |
| ピザ用チーズ     | 1カップ | 白ワイン      | 大さじ2     |