

健診を受けた後が大切です!



健診結果を活かして、よりよい生活習慣を!

健診は「受けたらおしまい」では、ありません。実は健診を受けた後が肝心です。まずは健診結果をよく見てみましょう。健診数値は外から見えない体の変化を教えてくれる貴重なサインです。たとえ、数値が基準値内でも昨年より数値が高くなっている項目はないかチェックしてみましょう。

大きく変化した項目があれば、その原因を探って、今後の生活の改善に生かすことが大切です。

※7月に総合検診を受診した方への結果の送付は8月下旬を予定しています。

あなたのお腹まわりは大丈夫ですか?

お腹まわりが男性85cm、女性90cm以上の方は、メタボリックシンドロームかもしれません。

メタボリックシンドロームとは、過剰に蓄積された内臓脂肪がからだに対して悪影響を及ぼし、生活習慣病にかかりやすくなった状態のことをいいます。

放置すると動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞などが発症する危険性が高まります。



～7月の特定健診を受けた方で、生活習慣病のリスクがある人にご案内します～

「特定保健指導」は元気な未来をつくるチャンスです!

保健指導というと、厳しい食事制限などを指示されるイメージがあるかもしれませんが、しかし、実際には個人のライフスタイルを尊重し、無理のない健康目標を保健師と一緒に決めていきます。

健診結果が届いてから、生活習慣病のリスクがある人に個別に連絡させていただきます。

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	8/15(日)、8/29(日) 9/5(日)	8/8(日)、8/9(月) 8/22(日)、9/12(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

♡心の相談会♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和3年8月27日(金)

9月10日(金)

午前10時～正午

場所：広野町 保健センター
☎0240-27-3040

令和3年度 成人歯科検診のお知らせ

あなたは、お口の健康に自信がありますか？
自覚症状が現れる前に日常的なセルフケアと専門家によるケアの“二刀流”でお口の健康に取り組みましょう。

●対象者 40歳・50歳・60歳・70歳の方
(令和4年3月31日の年齢)

※治療中の方、痛みがあるなど自覚症状のある方は受けられません。

●日程 令和3年10月～11月

●医療機関 新妻歯科医院

●自己負担 300円

※ 検診と治療を同日にはできません。

※ 検診項目以外の診察は保険診療となります。

●申込方法 8月31日まで保健センターにお申込み
ください。

公益財団法人 味の素ファンデーション提供



男の料理教室で作りました! /

豚肉と野菜の甘酢炒め

エネルギー 201kcal
塩分 1.2g

■材料(4人分)

豚こま切れ肉・・・240g
[a] 酒・・・大さじ1
水・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
片栗粉・・・大さじ2
もやし・・・100g
にんじん・・・1/2本(100g)
しいたけ・・・2枚
ピーマン・・・2個(80g)
サラダ油・・・大さじ1
[b] 酢・・・大さじ3
しょうゆ・・・小さじ2
鶏がらスープの素・小さじ1
砂糖・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ1/2

酒や片栗粉で下味をつけることで、お肉がやわらかく仕上がります。
酢の酸味が効いた、夏にぴったりの炒めものです。



1. ボウルに[a]を混ぜ合わせ、豚肉を加えて絡めておく(片栗粉がダマにならないよう、調味液はしっかりと混ぜる)。
2. にんじんは皮ごと短冊切り、ピーマンは幅1cm幅程度の細切り、しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。しいたけの軸も細切りにして使用する。
3. フライパンに油を熱し、1の豚肉を入れ、両面焼き色がつく程度に焼き、いったん取り出す。
4. 肉を取り出したフライパンににんじんを入れて炒め、火が通ってきたら、しいたけ、ピーマン、もやしを加える。野菜がしんなりしてきたら、肉を戻し入れて混ぜる。
5. 混ぜ合わせた[b]を4に加え、全体に絡んだら火を止める。

●男の料理教室は、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら実施しています。参加者も募集中です。詳しくは広野町食生活改善推進協議会事務局(保健センター内)までお問い合わせください。(☎0240-27-3040)