

## じぶんで血糖チェック～血糖変動チェックプラン～

血糖をモニタリングしてみませんか？

24時間×2週間、自宅でグルコース値を測定し、食後高血糖など、健康診断では見つかりにくい「血糖値スパイク」の把握が可能です。

■対象者 広野町在住で40～74歳の男女先着50名

■その他

- ・糖尿病の治療中でない方
- ・連絡可能なメールアドレスを持っている方
- ・Webの閲覧環境がある方（スマートフォンもしくはPC）※タブレット端末の代用不可

・血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」を装着できること

■参加費 無料

■申し込み期限 令和4年11月30日（水）まで。  
詳細は別紙回覧をご覧ください。

■申込み・問い合わせ先

広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## アルコール家族教室 ご家族のお酒の問題で悩んでいませんか？

家族教室では、アルコールに関する問題を抱えるご家族の方が、その対応方法を学び、同じ悩みを持つご家族と日頃の悩みや心配ごとを話し合うことができます。

おひとりで悩まず、ぜひご参加ください。

■月日 令和4年11月22日（火）

■時間 午後1時30分～午後3時30分

■内容 学習など・家族交流

■場所 ふくしま心のケアセンターふたば出張所  
（双葉郡富岡町大字小浜字中央272 稲元テナントビル2号室）

■対象 アルコールの関連問題を抱えているご家族

■費用 無料

※人数制限がありますのでご承知おきください。

■問い合わせ・お申し込み先

福島県相双保健福祉事務所  
（南相馬市原町区錦町1丁目30番地）

保健福祉課 障がい者支援チーム

☎0244-26-1133

初めの方には事前に個別面談をさせていただきます。  
面接場所は、調整可能ですのでご相談ください。

### 内部被ばく検査 のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。  
検査を希望される場合は、ご予約が必要です。  
事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

### 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	11/6(日)、11/20(日)、 11/27(日)、12/4(日)、 12/11(日)	11/3(木)、11/13(日)、 11/23(水)
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4年11月18日（金）  
12月14日（水）

午前10時～正午

場所：広野町 保健センター  
問 ☎0240-27-3040

## BMI 25以上の方!! トレーニングジムで運動始めてみませんか?

対象	BMI 25以上の20～65歳未満の広野町民（学生を除く）	
期間	12月～2月 ※3か月間継続できる方に限ります。	
場所	Jヴィレッジフィットネスクラブ	ならはスカイアリーナ
料金	3,570円×3か月	1,500円×3か月
内容	フィットネスジム、プール スタジオレッスン、お風呂利用可 トレーナーによる指導あり	フィットネスルーム ランニングコース利用可
募集期間	11月11日（金）まで	

BMI 22を目指しましょう！保健センターへお電話ください!!

■問合せ・申込み 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

※BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) 22が理想です。  
※本事業は運動づくりの動機づけを行うものです。  
すでにジムに通われている方は対象になりませんのでご了承ください。  
昨年度利用した方は、同じジムは利用できません。  
※通院している方は、医師の運動許可証が必要です。

## 食生活改善推進協議会活動

私たち広野町食生活改善推進協議会は、減塩活動に取り組んでいます。今年度は、多くの方に減塩について知っていただきたいと思い、毎月17日の「減塩の日」に、イオン広野店入口付近で減塩の呼びかけを計画しました。

今回は、11月17日（木）の午前11時から約30分間、イオン広野店入口付近で活動しますので、ぜひお立ち寄りください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問 広野町食生活改善推進協議会事務局 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



9月16日（金）に実施した活動の様子

## 食改さんのおすすめレシピ vol.8

### ピーマンの肉詰め

●材料（4人分）

ピーマン…6個  
片栗粉…大さじ1  
豚挽き肉…300g  
長ねぎ…1/4本  
生姜…15g  
マヨネーズ…小さじ2  
鶏がらスープの素…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
【A】しょう油…小さじ2  
酒…大さじ2  
みりん…大さじ1  
片栗粉…小さじ1/2

●作り方

- ①ピーマンは半分に切って、種をのぞき片栗粉を薄くまぶす。長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ②ポウルにひき肉・長ねぎ・しょうが・マヨネーズ・鶏がらスープの素を加え、全体をよく混ぜ、ピーマンに詰める。
- ③フライパンにごま油をひき、肉詰めピーマンの肉部分を下にして並べフタをして、中火で4分程度加熱する。焼き色が付いたら返して、フタをして、中火で4分程度加熱する。
- ④Aの調味料をよく混ぜ③に加えて、全体に絡める。

ひとこと 肉だねにマヨネーズを加えると、くさみを抑え、ふっくらとした食感に!!



エネルギー 247kcal 塩分 0.9g

毎月17日は「減塩の日」  
毎月19日は「食育の日」

### 切り干し大根のサラダ

●材料（4人分）

切り干し大根…20g  
きゅうり…1本  
ツナ水煮缶…1缶  
塩昆布…5g  
ごま油…小さじ2

●作り方

- ①切り干し大根はハサミで2cm長さに切り、洗って軽く水気を絞り、ポリ袋に入れる。
- ②①にツナ水煮缶を汁ごと加え、汁をなじませる。
- ③きゅうりは千切りにし、塩昆布・ごま油と一緒にポリ袋に加え、空気を抜くように口を絞り、15分程度置く。

ひとこと ポリ袋を使用し洗い物を出さず簡単に!!



エネルギー 51kcal 塩分 0.3g