

健診結果説明会のお知らせ

7月の総合検診を受診いただき、ありがとうございました。結果は今月末頃お手元に届く予定です。

健診は受けたら終わりではありません。結果をよく見て、疾病の予防や生活習慣の改善に努めましょう！つぎのとおり説明会を開催しますので、ご参加をお待ちしております。

■日時 令和5年9月6日(水)
午後1時30分～午後3時30分

■場所 保健センター
■内容 医師の講話、健診結果や健康に関する個別相談、血圧・血糖測定など

※結果はありませんが、8月の追加検診を受診した方でも参加できます。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

暑さに負けない！夏バテ予防法

梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。気温が高くなると疲れが出やすく、食欲不振や寝苦しさからの睡眠不足などにより「夏バテ」を起こしやすい時期です。早めの予防・対策をして夏も元気に過ごしましょう！



心がけたい食事のポイント

1. 1日3食きちんと食べる

暑い日が続くと食欲が落ち、食事回数が減りがちになるため、栄養不足を生じやすくなります。また、不規則な食生活は疲労や体調不良にもつながります。そのため、夏こそ1日3食きちんと食べることが大切です。とくに朝食は1日の活動力のもとであり、体のリズムを整えるためには欠かせません。

2. 量より質を重視する

食欲がなくても、胃に負担がかからず、消化の良い良質なたんぱく質(肉、魚、卵、牛乳など)やビタミン(野菜、果物など)、ミネラル(海藻など)をバランス良く摂り、少量でも質の良い食事を心がけましょう。

3. 食材や調理の工夫で食欲を増進させる

●酸味をきかせる

さっぱりとした味は食欲増進につながります。酢の物や酢豚などがおすすめです。また、料理にレモンを搾るだけでも効果的です。

●だしをきかせる

だしに含まれるグルタミン酸は適度な食欲を刺激します。かつお節や昆布、干しいたけなどでだしを取り、煮物やみそ汁など美味しく作りましょう。

●香辛料(カレー粉、唐辛子など)や香味野菜(にんにく、しょうがなど)を活用する

香辛料や香味野菜は食欲を増進させるだけでなく、疲労回復や血行促進などの効果も期待できます。

●料理の温度を工夫する

夏は冷たい物を食べがちですが、食べ過ぎると消化機能の低下や疲れやすくなるなど、体内の環境を乱し、夏バテに陥りやすくなります。ときには常温あるいは温かい料理を食べるなど料理の温度に変化をつけると良いでしょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

心の相談会

さまざま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5年8月30日(水)
午前10時～正午

場所：広野町 保健センター

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

広野町総合検診(追加検診)のお知らせ

今年度最後の総合検診を以下のとおり実施します。
7月に受診できなかった方はぜひ受診しましょう。

■日程 令和5年8月27日(日)
■受付時間 午前7時30分～午前10時30分
■場所 広野町中央体育館
■検診内容
・特定健康診査または健康診査(血液検査など)

・各種がん検診(胃、大腸、肺、前立腺)、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症

■持ち物 保険者証、受診録、特定健診受診券など(社会保険被扶養者の方は**特定健診受診券**の準備をお願いします。)

問 広野町 健康福祉課 ☎0240-27-2113
広野町 保健センター ☎0240-27-3040

新型コロナウイルスワクチン(秋開始接種)について

令和5年度新型コロナウイルスワクチンの接種について(令和5年9～12月)

初回接種(1・2回目接種)を終了した5歳以上のすべての方が対象となります。

① 65歳以上の方	接種券を送付 ※1
② 65歳未満で春接種を受けた方	〃
③ 上記以外の12歳以上の方	意向調査で接種希望のあった方へ接種券を送付 ※2

※1 前回、町の接種会場で接種した方は、町の接種予約案内も併せて送付します。

※2 意向調査で町の接種会場を希望した方は、町の接種予約案内も併せて送付します。

■使用するワクチンはオミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを使用します。

■詳細が決まり次第、ご案内を送付します。

■6ヵ月～11歳の方は、改めて接種のご案内をいたします。

■③に該当する方(令和5年9月1日時点で12歳以上65歳未満の方)へ意向調査を実施しています。

8月21日までにご回答をよろしくお願いいたします。意向調査が届いていない場合は、コールセンターまでお問い合わせください。

問 広野町コロナワクチンコールセンター ☎0120-567-513 平日のみ 午前8時30分～午後5時15分

食改さんのおすすめレシピ vol.17

豚しゃぶしゃぶ

●材料(4人分)

豚肉…12枚
長ねぎ…1本
人参…1/2本
水菜…1束
大根…1/2本
ポン酢…適量

●作り方

- ①大根はおろしておく。人参は千切り。水菜は水気を切り、3～4cmくらいに切る。
- ②長ねぎは4cmくらいに切り、縦に中心まで切れ目を入れて開き、芯を除く。外側を上にして縦にできるだけ細く切り、水にさらす。
- ③②をざるに開け、水気を切る。
- ④豚肉をたっぷりのお湯で茹で、火が通ったら水気を切っておく。
- ⑤人参と水菜をざっくり混ぜ、器に盛る。
- ⑥⑤の上に豚肉をのせ、さらにその上に大根おろしをのせる。
- ⑦食べるときにポン酢をかける。



エネルギー 166kcal 塩分 1.2g (一人分)

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

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