



特定保健指導で健康づくりをサポート 健診結果を生活に生かそう

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。予防のためには、年に一度の健康診査を受け、自分の体の状態を知り、健診の結果を生かして生活を見直すことが大切です。

健診を活用して健康管理を

各医療保険者は、40歳から74歳を対象に糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査を実施しています。

市では、国民健康保険加入者を対象に6～8月に特定健康診査を実施しました。

健診の結果が届いたら、ま

ずは検査数値が基準値内であるか、年々悪化している数値はないかなどを確認するようにしましょう。

生活習慣の改善をサポート

特定健康診査を受診した後、生活習慣病の発症の危険性が高く、生活習慣の改善が必要な人には、特定保健指導の案内があります。

特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すサポートを行います。

市では9月末から順次特定保健指導の案内を行います。自分の健康に関心を持つ

きっかけとして、積極的に利用し、健康管理に役立ててください。なお、特定保健指導も特定健康診査と同様に各医療保険者が実施しています。案内方法、内容などが異なりますので、詳しくは各医療保険者へご確認ください。

市の特定保健指導

市が実施している特定保健指導では、専門スタッフが、健康に対する考え方や健康管理方法、長年の生活習慣を伺います。そして、家庭の状況や仕事などに配慮しながら、一緒に生活習慣改善の取り組みを考え、食習慣の見直しや軽い運動などを無理なく生活



その人にあった生活習慣の改善方法を助言

に取り入れることができるように、その人に合った方法をアドバイスします。さらに、面接や電話などにより、およそ6カ月間サポートします。

特定保健指導参加者の声

特定保健指導を受けた人の感想を紹介します。
・自分の健康状態を意識するようになりました。
・普段気にかけていても、な

かなかなか実行に移せないが、このような機会があれば多少負担になっても、生活習慣の改善に取り組み事ができて良かったと思う。
・この機会に得たものを忘れずに健康管理をしていきたいと思えます。
・十分な生活改善は出来なかったけれど生活を見直す機会になりました。

■問い合わせ先
健康づくり推進課

体を動かして気分も爽快 ワクワク☆気軽に☆運動塾

運動をすることは、加齢と共に低下する体力を維持するために重要です。

特に40歳代に入ると、意識して運動をする習慣をもたない場合は、急激に体力が低下していきます。

体力が低下すると、疲労が蓄積されやすくなり、細菌に負けるなどして、病気にかかりやすくなります。運動を「自分への投資」と考えて、生活習慣に取り入れることをお勧めします。

今回は、「運動が苦手」「どうすればよいかわからない」という人に、楽しく運動できるヘルスアップ教室「ワクワク☆気軽に☆運動塾」を紹介します。

教室では、健康運動指導士・理学療法士・保健師・栄養士が講師となって、ミニ健康講話や無理なく行える運動などの紹介を行います。この機会に参加してみませんか。

▽開催時期 9月27日(火)

平成24年3月6日(火)
(全14回シリーズ) 下表参照

▽開催場所

ゆめトピア長船

▽参加費 1,000円(資料代・実習代を含む)

▽対象者 瀬戸内市在住で40～75歳の人

▽募集人数 25人(できるだけ全ての回に参加できる人)

※応募多数の場合、初めての人を優先します。

▽募集期限 9月16日(金)

■問い合わせ・応募先
健康づくり推進課

回	日時	内容
1	9月27日(火) 9:30～11:30	・オリエンテーション ・講話「健康についてもっと知ろう」 講師：市職員(保健師) ・健康体力チェック
2	10月4日(火) 9:30～11:30	
3	10月18日(火) 9:30～11:30	・演習「楽しくあなたにも出来る運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
4	11月1日(火) 9:30～11:30	
5	11月15日(火) 9:30～11:30	
6	11月22日(火) 9:30～12:30	・講話「バランスのよい食事(その①)」 講師：市職員(管理栄養士)
7	12月6日(火) 9:30～11:30	・演習「楽しくあなたにも出来る運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
8	12月20日(火) 9:30～11:30	・演習「筋肉、関節をしなやかにしよう」 講師：市職員(理学療法士)
9	12月27日(火) 9:30～12:30	・講話「バランスのよい食事(その②)」 講師：市職員(管理栄養士)
10	平成24年1月17日(火) 9:30～11:30	
11	平成24年1月31日(火) 9:30～11:30	・演習「楽しくあなたにも出来る運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
12	平成24年2月14日(火) 9:30～11:30	
13	平成24年2月21日(火) 9:30～11:30	
14	平成24年3月6日(火) 9:30～11:30	・健康体力チェック ・調理実習 ・復習とまとめ



ガラエビと黒大豆の甘酢あえ



◆材料(4人分)

- ガラエビ(80g)(流水で洗い、よく水気を切る)
- 黒大豆(20g)(8時間程度水に漬け、戻す)
- かたくり粉(20g) ●揚げ油(適量)

A

- しょうゆ(小さじ1) ●酢(大さじ1)
- 砂糖(大さじ1) ●炒りゴマ(小さじ1)

◆作り方

- ①ビニール袋にかたくり粉を入れた後、水切りしたガラエビと黒大豆を入れる。袋を振って、粉をつける。
- ②①を油でカラッと揚げる。
- ③揚げたての②にAをからめて味を調える。

今月のレシピは

大嶋信子栄養士(邑久学校給食調理場)です



大量調理と調理時間が限られている学校給食では、「ガラエビ」と言えば「かき揚げ」にするぐらいしかないと考えていました。大量調理では「かき揚げ」を作ること自体が大変難しいため「ガラエビ」

を使う機会は、あまりありませんでした。しかし、牛窓の民宿で出された「ガラエビのから揚げ」の美味しさと、粉を付けて揚げるだけという簡単な料理方法は、目からウロコでした。この「ガラエビと黒大豆の甘酢あえ」は、このような中で生まれました。「また、食べたい!」と子どもたちや教職員に大人気で、今では岡山県内の学校給食に多く取り入れられるまでになりました。