特定健診について

今月の保健師
前川　朋子さん

今年度は特定健診を受けましたか？

平成20年度にはじまった特定健診ですが、同時に3つの宿題が出されていたのをご存じでしたか？

①特定健診の受診率を65％まで上げる。　**→平成22年度26・3％**

②メタボリックシンドロームの人を10％減らす。

③特定保健指導実施率を45％まで上げる。　**→平成21年度24・2％**

この宿題の成果が、ついに来年度（平成24年度）確認されます。目標が達成されていなければ『後期高齢者医療制度への支援金』が、最大約1千300万円程度（国保加入者1人当たり4千100円）が増えることになります。

アンケートを行いました

弟子屈町も、健診の受診率が伸び悩む町の1つです。

評価を来年に控え、国民健康保険加入者で今年度に健診を受けていない方（1千472人）に特定健診に関するアンケートを送付し、368人の方から回答がありました。左のグラフは結果の一部です。

▼集団健診を受けるのが難しい方へ

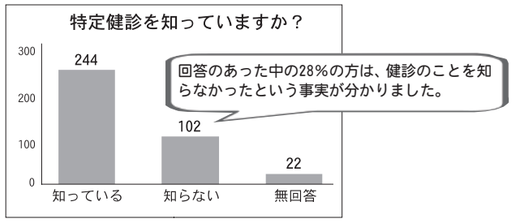
町内では、弟子屈クリニック・摩周厚生病院・布施医院、町外では釧路がん検診センターで受診できます。希望される方は『①各施設への予約』『②受診のための書類』が必要ですので、保健福祉課にご連絡ください。

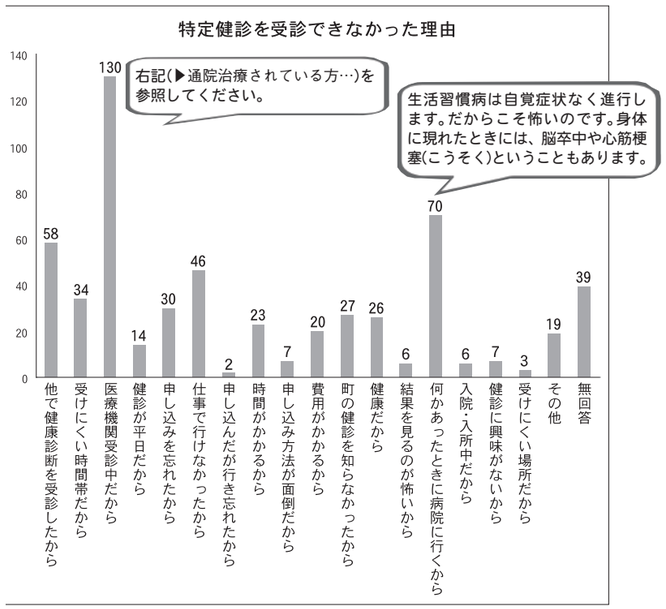
※町内ではがん検診は受けられませんので、ご注意ください。

▼通院治療されている方・他で検診を受けた方へ

健診自体を受けなくても、該当する検査項目については医療機関から情報提供を受けることもできます。健診の受診率に反映されますので、該当すると思われる方は保健福祉課までご連絡ください。

今後も、ご意見がありましたらお待ちしています。



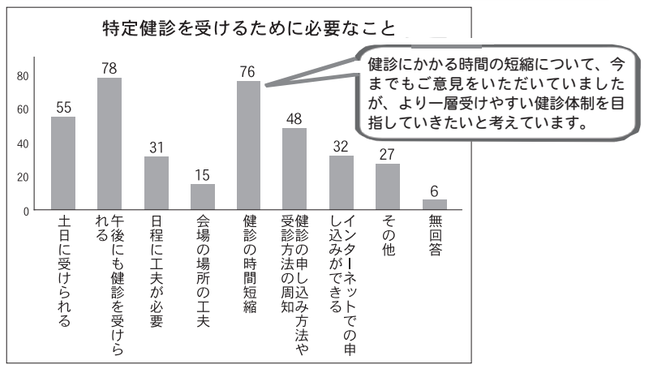


今年の健診は4月と10月です!!

特定健診は4月と10月にあります。（黄色いチラシが目印です）近くなりましたら、広報などでお知らせします。

来年度の目標に近づくために、何より病気を予防し元気に自分らしく過ごすために、1年に一度は健診を受け、自分のカラダを見つめ直しましょう!!

❑問い合わせ先／保健福祉課健康推進係☎482-2935（課直通）まで。



野菜をもぉ～っと食べましょう！

お手軽野菜料理レシピ

行事食『節分』について

現在は立春の前日を節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年４回あります（立春・立夏・立秋・立冬の各前日）。旧暦では立春が年の初めで、旧暦元旦から７日までの間にありましたが、新暦では２月３・４日にあたります。季節の節を分けるという意味の節分には豆をまき、疫病の鬼をはらう儀式（追儺式）を行います。節分にまつわる食べ物としては「豆」があり、北海道では殻付きの落花生を使うこともありますが、多くはいり大豆を用います。生豆を使用しないのは「拾い忘れたものから芽が出ると良くないことがある」と言われているからです。地方によって飾りは変わりますが、戸口に「焼嗅」というイワシやヒイラギを飾るのは、臭いで鬼が近づかないよう、また葉のトゲで鬼の目を刺して家へ侵入しないようという意味があるそうです。

いり大豆とベーコンの混ぜご飯

【材料（１～２人分）】

- 米　２合
- 水　２合
- 大豆　20ｇ（大さじ２～３）
- 酒　大さじ３
- 塩　少々
- しょうゆ　大さじ１と1/2
- コマツナ　２株
- スライスベーコン　１枚
- 炒め油　小さじ２

【作り方】

①米をとぎ、分量の水に30分くらい浸しておく。大豆は香ばしい香りがするまでからいりする。
②炊飯器に①と酒、塩、しょうゆを入れて炊く。
③コマツナは硬めにゆでて冷まし、食べやすい大きさに切っておく。ベーコンは１㎝くらいに切り、油を入れたフライパンでコマツナと一緒に軽く炒める。
④炊き上がった②に③を混ぜ合わせる。

小豆キャンディ

【材料（４～６人分）】

- 小豆の缶詰（砂糖入り）　150ｇ
- 牛乳　１と1/2カップ（300cc）
- スキムミルク　100ｇ

【作り方】

①ボールに全部の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。（スキムミルクがダマにならないよう十分に混ぜる）
②①をバットなどに流し入れ、凍らせる。
※カップや製氷皿などに入れて凍らせてもいいです。

豆乳茶碗蒸し

【材料（４個分）】

- 卵　３個
- 豆乳（無調整）　１と2/3カップ（約350cc）
- 塩　小さじ1/2
- しょうゆ　小さじ１
- 鶏肉　40ｇ
- むき エビ　小４尾
- 酒　少々
- シイタケ　２枚
- むき枝豆　３～５さや分
- 三つ葉　少々

【作り方】

①卵を泡立てないよう割りほぐし、豆乳と塩、しょうゆを混ぜ合わせ、ザルでこす。
②シイタケは薄く切る。鶏肉は薄く切り、酒をふりかけておく。エビにも酒をふりかけておく。
③器に②と枝豆を入れ、①を流し入れる。
④蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で２分くらい、弱火にして15～20分くらい加熱する。
⑤竹串を刺してみて、透明な汁が出たら出来上がり。切った三つ葉を散らす。
※具は好みの物を使ってみましょう。上記以外にも、かまぼこや下ゆでしたニンジン、青菜などを入れてもおいしく作れます。
※強火で蒸し過ぎると、スが入って口当たりが悪くなるので、火加減に気をつけましょう。

調理実習のお知らせ！

▶**日時**／２月24日㈮　10時～13時
▶**場所**／川湯ふるさと館
▶**内容**／炊飯器で作るお手軽ケーキ
▶**定員**／12人
▶**参加費**／300円
▶**持ち物**／エプロン、三角巾
▶**申し込み締め切り**／２月21日㈫
❑**申し込み・問い合わせ先**／役場保健福祉課健康推進係（栄養士）☎４８２－２９３５（課直通）、または役場農林課農政係☎４８２-２９３６（課直通）まで。
※調理実習やレシピのことでご意見などありましたら、栄養士までご連絡ください。