

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

### 6月は「食育月間」です

平成17年6月に食育基本法が成立した月であることから食育月間として位置づけられました。

また、食育の育(いく)という言葉が「19」を連想させることから19日が食育の日とされています。

### 朝ごはんを食べましょう！

「朝は時間がない」「朝ごはんより寝ていたい」「朝ごはんくらい抜いたって大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、朝ごはんは1日のパワーの源！毎日の朝食はあなたの元気を支えてくれます。

### 朝ごはんを食べるメリット

○脳へエネルギーが補充され、集中力や記憶力がアップし、成績にも良い影響がある

○胃腸を目覚めさせるスイッチが入り快便につながる

○空腹による間食や昼食ドカ食い防止の肥満防止に役立つ

### 朝ごはんを食べない

#### デメリット

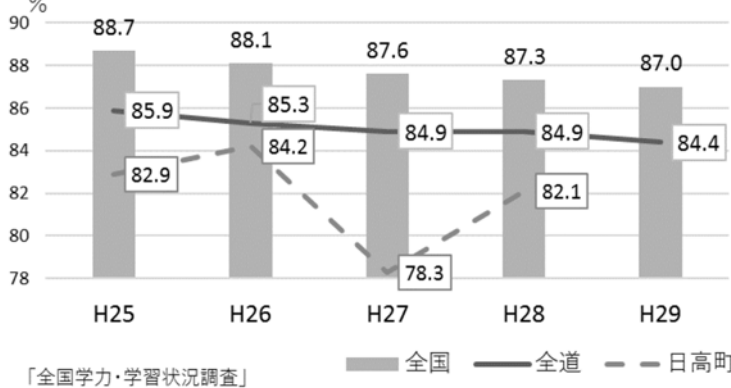
○脳へのエネルギーが不足して集中力が出ない

○昼食の量や間食が増えることにより肥満につながる

○朝ごはんをとらないことで(朝の血圧が上昇し)脳出血のリスクが高くなる可能性がある

(国立がんセンター研究結果H26・2)

朝食を毎日食べている割合(小学6年生)



全国・全道の小学6年生の朝食喫食率は年々下がっています。(日高町の値は食育推進計画より抜粋)

### まず食べることから始める

○何も食べていない・・・おにぎりやヨーグルト、果物など簡単に食べられるものから始める

### 洗うだけ・かけるだけ・混ぜるだけの簡単でOK

○主食(パン・シリアルなど)だけ・・・ゆで卵やチーズの野菜、トマトやきゅうりの副菜、牛乳やヨーグルトなどを組み合わせしてみる

### 食べている人は・・・

○主食+主菜+副菜+汁物(その他)をそろえることがバランスが良くなるコツ

- 【主食】 ごはん、パン、麺類
- 【主菜】 魚、肉、卵、大豆製品
- 【副菜】 野菜、きのこ、海藻類
- 【汁物(その他)】 汁物、乳製品、果物

### 簡単朝食ポイント

- ・食材  
包丁やまな板不要のカット野菜や冷凍野菜の使用
- ・調理  
レンジ調理の活用で時短
- ・食器  
大きめな平皿などワンプレートに主食+主菜+副菜を盛り付けて片付けの時短

### 食べることは生きること

6月は、普段の食事を見直す機会にして、栄養面だけでなく、家族や友人と一緒に食事をする事で「食べる楽しさ」、家庭菜園など食べるために作物を育てることで「食べ物の大切さ」、「季節の料理を味わう」など、食に関する様々な取組を通じて食の大切さを実感しましょう。

食事の「あいさつ・マナー」を大事にすることも含めすべて食べる力につながります。

食べる力は生きる力です！

### 食育月間中の催し

- (門別図書館郷土資料館)
  - ・おはなし会の実施  
6月18日(火) 15時30分から門別図書館司書による絵本の読み聞かせと町栄養士が食に関するお話しを行います。

- ・食に関する書籍の展示・貸出  
カウンター前のスペースにて、食にまつわる本の展示を6月9日(日)まで実施しています。  
展示書籍を含めて貸出をしています。

#### 【問い合わせ先】

- 門別図書館郷土資料館  
014561213746
- 健康増進課  
014561216571

## ☆毎年受けよう！特定健診！！☆

この封筒で特定健診受診券が5月末に送付されます！（日高地区は10月に送付予定です。）



### 特定健診とは？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断です。

健康状況の確認や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防のために健診を受けましょう！！

1. 対象
- ・日高町国民健康保険に加入し、40～74歳の方(年度内に)
  - ・75歳以上の後期高齢者医療受給者の方

2. 料金
- 〈個別健診(町内医療機関)〉1,700円(75歳以上 800円)
  - 〈集団健診〉1,300円(75歳以上 560円)

**無料対象者**

- 昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの方
- 国民健康保険加入者は国保に加入する世帯員全員(擬制世帯主を含む)が、後期高齢者医療受給者は世帯の全員が平成30年度町民税非課税の場合

3. 健診内容 問診・身体計測・腹囲・血圧測定・血液検査(血糖、中性脂肪、肝機能等)・尿検査

#### 4. 受診の流れ(個別健診)

① **医療機関に直接予約**



② **健診を受ける** 「受診券」と「質問票」、「保険証」を持って受診してください。



③ **健診結果を確認(受診後、結果が郵送等で届きます。)**

実施医療機関:門別国民健康保険病院、富川国民健康保険診療所、日高国民健康保険診療所、勤医協厚賀診療所

#### 5. 集団健診(がん検診と同時実施)

広報ひだか10月号(9月末発行予定)でお知らせします。役場へのお申し込みが必要です。

- 令和元年11月16日(土)～19日(火) 門別公民館、富川公会堂、厚賀会館
- 令和元年11月20日(水) 日高こもれびホール

#### 6. その他

- 国民健康保険以外に加入されている方は、事業所にお問い合わせください。
- 職場健診を受けた方は、健診結果の提出をお願いします。
- 高血圧、糖尿病等の治療中で健診を希望されない方は、医療機関での検査データの提出をお願いします。

#### 【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571  
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173