

# 健活

あなたの暮らしの  
健康サポート

保健だより

「特定健診はもう受けましたか？」



石垣市健康福祉センター 保健師 前盛 友花

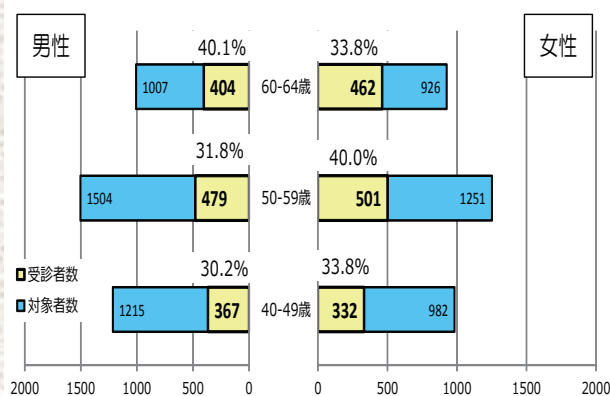
H26年度も残すところあと1ヶ月となりました。皆さん今年度の特定健診はお済でしょうか？健康福祉センターでは、健診を受けた方に保健師・栄養士が個別に結果説明・保健指導を行っています。保健指導では健診結果から生活習慣を振り返りながら健康保持・改善が出来るように関わっています。今年も経年的に健診を受けている方々から「血糖値が去年より良くなった」「お腹回りが細くなったよ」など嬉しい声が聞かれました。受診率は年々高くなってきて、私たちも多くの方々にお会いすることが出来ていますが、今年度の受診率は42.2%で目標としている50.7%には厳しい状況となっています。特に働き盛りの40・50代の方の受診率が低いのが現状です。

沖縄県は65歳未満で死亡する割合が全国1位で、石垣市は県より高い割合となっています。生活習慣病が引き金となる虚血性心疾患・脳血管疾患なども原因となっています。「忙しい」「面倒」と健康に関心がなく健診を受けずにいると、知らぬ間に生活習慣病になっているかもしれません。まず、健診を受けご自身の健康状態を知ることが大切です。現在、病院通院されている方も保険証に付いている受診券を使用し受診することが出来ます。今年度の特定健診は3月31日までとなっています。お早めの受診をお願いします。詳しくは、88-0089健康福祉センターまでご連絡ください。

	総数	男性	女性
1	石垣市 21.9%	石垣市 29.7%	石垣市 13.2%
2	沖縄 19.8%	沖縄 26.4%	沖縄 12.4%
3	埼玉 15.0%	埼玉 18.3%	埼玉 11.0%
4	千葉 14.5%	千葉 18.2%	神奈川 10.4%
5	神奈川 14.4%	神奈川 17.8%	千葉 10.1%
⋮			
	全国 12.6%	全国 16.3%	全国 8.6%
⋮			
48	島根 9.7%	和歌山 13.3%	長野 5.9%
49	長野 9.2%	長野 12.4%	島根 5.9%

厚生労働省 人口動態統計より

男女別および年代別受診率 (H27.2 月現在)



男女合計：42.2%

## おいしく、けんこう 健康料理

健康福祉センター 栄養士 根神文子

### 【作り方】

- ①冬瓜は薄いイチヨウ切りにし、水菜は3センチの長さに切る。人参は薄切りにする。
- ②ひじきは水で戻し、レンジで加熱し、水気をきっておく。
- ③Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④①と②をボウルに入れて③で和える。

### 【献立のポイント】

- ・調味料を合わせるだけで手作りのドレッシングができます。
- ・冬瓜に水分が多いので他の材料の水切りをしっかりとしてから、食べる直前に和える。

### 一口メモ【冬瓜】

- ・冬瓜は90%以上が水分で、低エネルギーの野菜です。その水分量のおかげで尿の量も増え利尿効果も得られます。
- ・白く粉が吹いているのが完熟しているので、粉が均一に吹いてしわが無くずっしりと重たいものを選びましょう。
- ・冬瓜は淡泊なのでうま味のあるものと合わせたり、だしをきかせると美味しく頂けます。

### 材料/分量 (4人分)

冬瓜 160g  
ひじき 8g  
水菜 40g  
人参 30g

### 一人分の栄養価

エネルギー 93kcal    たんぱく質 1.2g    脂質 8.3g    カルシウム 79mg    鉄 1.6mg    塩分 0.5g

A { 白ごま 小1 ・マヨネーズ 大2・1/3  
ねりごま 小1 ・醤油 小1弱  
オリーブ油 大1



冬瓜とひじきのサラダ