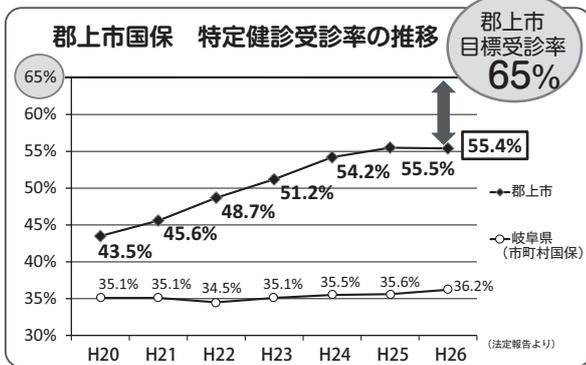


今年も健診を受診しましょう！

郡上市の特定健診の受診率は？

平成26年度の特定健診受診率は55.4%と、2人に1人が受診をしています。平成20年度から大きく増加し、岐阜県全42市町村内では、第4位でした。



過去4年間の国保加入者で継続して特定健診の対象であった人のうち、男性で40.4%、女性で47.0%が4年間で3回もしくは4回受診しています。半

- 「健康にもっと気を付けたい」と思いました」(60代・女性)
- 「健診を受けて特に異常もなく安心することができました」(40代・女性)
- 「病院に通院しているので健

診はパスしていましたが、受けた方が良いことが分かりました」(60代・女性)

数近くの人に「年に一回の特定健診」が定着しているようです。

特定健診では、今の生活習慣があなたの体にどのような影響しているかを知るための検査項目を実施していますので、毎年受診することで体の変化を示すサインをいち早くキャッチできます。健診が生活を見直す機会となり、健康づくりに役立てることができるよう医師、保健師、管理栄養士が支援します。

郡上市の特定健診では、4年間続けて受診した結果、メタボリックシンドロームと言われた人のうち、3人に1人は改善しています。また、2年間で一度も特定健診を受診していない人は、2年続けて受診した人と比べて、1人あたりの平均年間医療費が2倍近くになるという結果が出ています。

4年ぶりに特定健診を受診した人の声を紹介します

特定健診を受診しよう！と思ったら

平成28年度の健康調査等受診希望調査票が、2月末から4月にかけて各世帯に配布されます。ご自身が対象となっている健診を確認の上、お申し込みください。

また、同じ調査票で30歳代基本健診、ぎふ・すこやか健診、各種がん検診等の申し込みができます。早期発見のために、がん検診も定期的に受診しましょう。

健康福祉部健康課(やまつつじ)

88・4511

特定健診は 治療中でも受診 毎年受診

ポイントは「毎年」!



「た〜んご君」(郡上市食育キャラクター)

つくってみ! たべてみ!

~あの味 この味 うす味で~

郡上市食生活改善推進員協議会 明宝支部(みのり学級)

健康づくりは減塩から

シュウマイ作りは、こねたり包んだり子どもが喜ぶ作業がいっぱい。春休みに家族で作ってみましょう。こんにゃくを入れると、エネルギー控えめになります。

ヘルシーシュウマイ

1個分: エネルギー 29kcal、食塩相当量 0.2g

材料 (25個分)

- シュウマイの皮..... 25枚
- 豚ひき肉..... 150g
- 糸こんにゃく..... 140g
- 玉ねぎ..... 150g
- 辛子明太子..... 20g
- 片栗粉..... 大さじ2
- 生姜(すりおろし)..... 少々
- ソース..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ2
- A 塩..... 小さじ1
- 水..... 大さじ1
- ごま油..... 大さじ1

《つくり方》

- ①糸こんにゃくは、ゆでてからみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。水分をペーパータオルでしっかりとる。玉ねぎは片栗粉をまぶす。
- ②ボウルに豚肉と①と辛子明太子を入れ、ねばりが出るまでよく揉みこみ、生姜とAを加え混ぜ合わせる。
- ③シュウマイの皮で包み、形を整えクッキングシートを敷いた蒸し器で8分間蒸す。お好みでポン酢または辛子を添える。



~食改川柳~

▶「不揃いに つくり手の顔 見えかくれ」