

健診結果を活かす!

～健診受けたことで安心していませんか～

変えようと思ってもなかなか変えられないのが、毎日の生活習慣です。保健指導をきっかけに生活習慣改善に取り組み、年々健診結果が改善している健康市民をご紹介します。

♪保健指導を受け、約2年で6.5 kg減量&血糖値も低下したMさんに健康づくりの秘訣を語ってもらいました♪

以前からウォーキングをしていましたが、天候に左右されるため、運動施設を利用し継続して運動が続けられるよう工夫しました。1年程で運動することが苦にならなくなり、今ではやらないとすっきりしない感じ…。

運動を継続する中で、どんなに頑張っても1回の運動で消費できるカロリーは300kcal程で、ケーキやドーナツを1個食べるとそのカロリーを超えてしまうことに気づき、食事と一緒に取り組むことの大切さを実感しました。私の健康づくりの秘訣はできることからコツコツとです♪

健康市民紹介



60代男性Mさん～動機づけ支援～

保健師からひとこと

保健指導では、Mさんが実際に行っている運動を数値化して見える形で示すことを意識しました。粘り強く運動を続ける中で、食生活の重要性に気づいたのはお見事です。「健診結果は努力の結果」と毎年健診を受診し、健康状態を数値で把握されている姿は健康市民の鑑です。

	基準値	65歳	66歳	67歳
身長		160.5	160.5	160.5
体重		66.5	63.0↓	60.0↓
BMI	25以下	26	24.6↓	23.4↓
腹囲	男85cm未満 女90cm未満	92.5	89.0↓	86.0↓
血糖	空腹100未満 食後140未満	135	135↓	123↓
HbA1c	NGSP値 5.5%以下	6.3	5.9↓	5.8↓

健診結果を説明します! ☎898-5583

集団健診のお知らせ

特定健診 がん検診

①8月16日(土) ②8月24日(日) 宜野湾市役所

予約先 沖縄県健康づくり財団 予約受付期間 7月23日(水)～7月25日(金) 今年度から予約制となりました
☎098-889-6452 受付時間 午前8:30～12:00 午後1:00～4:00

問合せ:健康支援課(保健相談センター) ☎898-5583

宜野湾市食生活改善推進協議会 広げよう! 食育の輪★

「食改さん」から食育を発信

海産物類に含まれる主な栄養素はDHA、EPA、フコイダンの3つで他にも抗酸化作用、美白・美肌に効く効果が期待されるアスタキサンチンや免疫機能高めるタウリンなどが含まれています。美味しい魚をたくさん食べて美らがんじょうになりましょう!



問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

魚料理を家庭の定番メニューに♪

マグロとトマトのんにくソテー 1人分=161kcal



- ＜材料＞
- ・マグロ……………300g
 - ・塩……………小さじ1
 - ・コショウ……………少々
 - ・トマト……………300g
 - ・オクラ……………100g
 - ・青しそ……………8枚
 - ・んにく……………1かけ
 - ・オリーブオイル……………小さじ2

- A {
- ・酒……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2

- ＜作り方＞
- ①マグロは水気を吹き、塩、コショウを全体にふる。
 - ②トマトはへたを除いてくし型に切り、斜め半分に切る。
 - ③オクラはがくの部分を包丁でむき除く、塩少量(分量外)をまぶしてこすり、洗ってたて半分に切る。
 - ④青しそは千切りにし、水にさらして水気をふく。
 - ⑤フライパンにオリーブオイル、んにくを入れて火にかけて、香りがでたら汁気をふいた①と③を加えてマグロの表面を焼く。
 - ⑥②を加えて炒め、Aを加えて手早く炒めて火を消す。
 - ⑦器に盛り、④をのせる。

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

平成26年4月1日より消費税率が8%へ引き上げられました。低所得者および子育て世帯への負担の影響を緩和するために、臨時的な措置として、対象となる方に「臨時福祉給付金」または「子育て世帯臨時特例給付金」が支給されます。

申請手続き(給付金受け取りまでの大まかな流れ)

①申請書に記入・提出

- ・対象と思われる方へ7月上旬に、税のお知らせとともに、申請書等を送付します。
- ・公務員の方は、勤務先から申請書等が交付されます。
- ・必要事項を記入し、本人確認書類・通帳等の各写しを同封のうえ、返信用封筒で返送してください。窓口へ持参してもかまいません。

確認じゃ



カクニンジャ

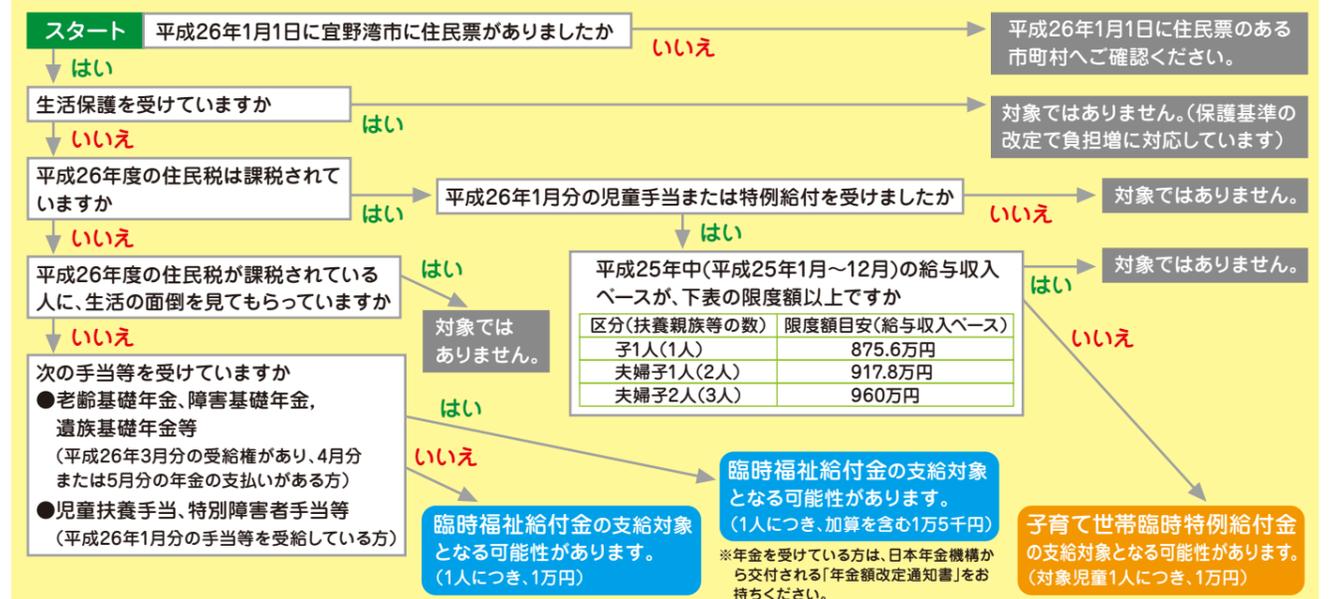
②申請書の審査

市で申請書の内容を審査し、給付を決定します。(支給決定通知書または不支給決定通知書を送付)

③給付金の受け取り

申請された口座に給付金を振込みます。(申請から1～2カ月後)

対象者診断チャート(基準日は、平成26年1月1日になります)



ご注意 「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。市町村や厚生労働省などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市町村や警察署または警察相談専用電話(☎9110)にご連絡ください。

問合せ:臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金担当 ☎893-4411 内線371・374・375・376

児童扶養手当等現況届に関するお知らせ

児童扶養手当・母子父子家庭等医療費助成現況届

引き続き手当や医療費の給付が受けられるかどうかを決める大切な届出です。期限内に提出してください。
※受給者の皆さまには7月末までには通知いたします。
期間 8月4日(月)～8月29日(金) 受付時間 8:30～11:30/13:00～16:30

特別児童扶養手当所得現況届

毎年8月は所得状況届提出の時期です。 ※受給者の皆さまには8月上旬までに通知いたします。
期間 8月11日(月)～9月10日(水) 受付時間 8:30～11:30/13:00～16:30

問合せ:児童家庭課 ☎893-4411 特別児童扶養手当 内線283・294
児童扶養手当・母子父子家庭等医療費助成 内線179・182