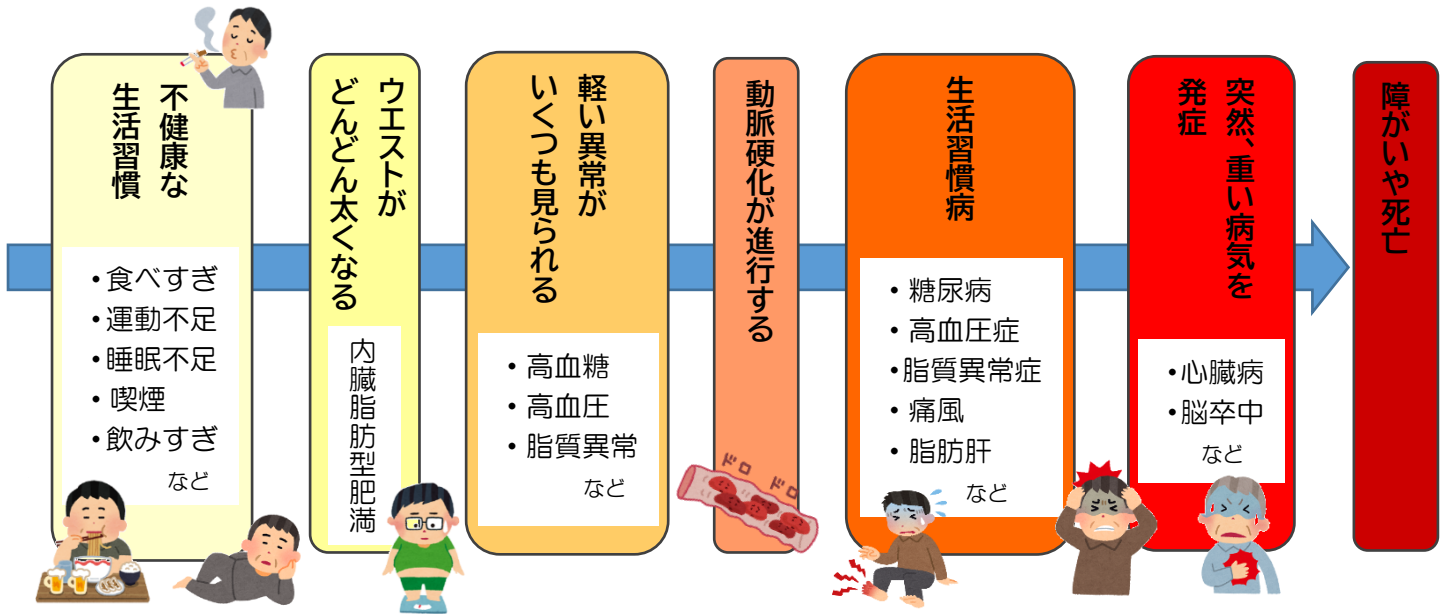




こんにちは！保健センターの保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『特定健診等を受けよう』です。

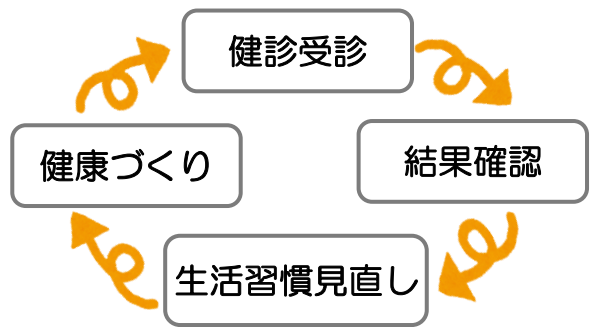
なぜ、特定健診等を受けなくちゃいけないの！？

糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病などの生活習慣病を防ぐためです。これらは、普段の生活の中で偏った食事や運動不足、喫煙などの生活習慣が原因となって発症します。生活習慣病は進行するまで自覚症状が出にくく自覚症状が出た時には、すでに重症になっているケースが少なくありません。そのため、早期に身体の異常に気づくためには、健診を受けることが大切です。自分自身の健康状態を知り、必要であれば生活習慣の改善に取り組むために、1年に1回、特定健診等を必ず受けましょう！

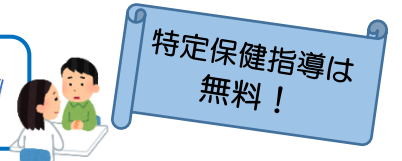


健診を受けた後が大事なのです！！

健診で見つけた異常を放っておけば、いつか病気を発症する可能性があります。高血糖、高血圧、脂質異常、肥満など1つ1つの値は少しの異常でもそれらが3~4つ重なると、何も異常がない場合と比べ、**36倍も心臓病を発症しやすくなります**。ただし、生活習慣病は生活習慣の改善や適切な治療により、発症や重症化を未然に防ぐことができます！だからこそ、健診結果はきちんと確認し、生活習慣を見直すことが重要です。



特定保健指導 …利用券が届いたら必ず受けましょう！



特定健診では身体の異常を発見するだけではなく、健診の結果、生活習慣病のリスクが高い人には引き続き健康回復のための支援、「特定保健指導」が実施されます。特定健診の結果、必要な方には「特定保健指導利用券」が届きます。専門家のサポートのもと生活習慣改善ができます。利用券が送られてきたら、必ず受けましょう！

～ 健康診査 に関する疑問 Q&A ～



健診ではどんな検査が受けられるの？

A. 問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、肝機能等）、尿検査（尿糖・尿たんぱく）等が健診内容になります。※ご加入の社会保険や年齢、医師の判断によって内容が異なることがあります。



普段から病院に通っていても健診を受けないといけないの？

A. 通院されている方も対象者です。主治医の先生にご相談ください。



費用はいくらかかるの？

A. 八尾市国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者、生活保護受給者等健康保険適用除外者は無料です。その他の社会保険加入者はご加入の保険組合等にご確認ください。



健診の受け方を詳しく知りたい！

A. 保健事業案内・市政だより・市のホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。※職場等の社会保険加入者はご加入の保険組合にお問い合わせください。

< 健診のお問い合わせ先 >

健康保険の種類等	お問い合わせ先
八尾市国民健康保険	【健診内容について】保健センター 072-993-8600 【受診券について】健康保険課 国民健康保険係 072-924-3865
後期高齢者医療保険	【受診券について】健康保険課 高齢者医療係 072-924-3997 【健診内容について】大阪府後期高齢者医療広域連合（給付課） 06-4790-2031
生活保護受給者	保健センター 072-993-8600
職場などの社会保険	加入している社会保険にお問い合わせください

【参考】八尾市「特定健診なぜ受けなくちゃいけないの!？」、保健事業案内（令和2年度版）

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

第1回

たけのこの季節がやってきました



たけのこは、食物繊維やカリウムが豊富です。また、旨味成分のチロシンやアスパラギン酸などのアミノ酸が含まれています。茹でたたけのこのひだの部分に付着している白い固まりは、チロシンが結晶化したものです。チロシンは、神経や脳の働きをサポートするために必要なアミノ酸で、集中力・やる気を高める、ストレスを和らげる、うつ症状を改善するなどの効果があるといわれています。

たけのこご飯



材料（2人分）

米	140g
水	170ml
薄口醤油	大さじ2
酒	大さじ2
たけのこ水煮	50g
鶏肉	20g
三つ葉	10本

< 作り方 >

1. 米を洗い、炊飯器に米・水・調味料を入れる。
2. たけのこは薄く短冊切りにする。
3. 鶏肉は小さく切る。
4. たけのこ・鶏肉を1の上に乗せ、炊飯器で炊く。
5. 炊きあがったら1cm程度に切った三つ葉を入れてもう一度炊飯器の蓋をし、蒸らす。

