

速報

## 平成26年度 特定健診受診状況

平成26年8月末現在

	対象者数	受診者数	受診率
計	4,124	624	15.1%
昨年同期【参考】	4,231	623	14.7%

8月末現在で15.1%と、昨年同期と比較すると0.4%増となっています。

ぜひこの特定健診を受診して健康管理に役立ててください。

特定健診とは40歳から74歳までの方を対象に、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病と深い関わりをもつメタボリックシンドローム（※1）の早期発見、予防を目的とした健診であり、被保険者の皆さんには今年の6月に「受診券」をお送りして健診のご案内をしています。もう受診されましたか。生活習慣病にかかってしまうと、長期入院を余儀なくさ

れ、また、多額の治療費がかかることから、ご本人やご家族にとつて大きな負担となるほか、八雲町国保にとつても、医療費負担が増えるので、財政運営が厳しくなっています。そうならないためにも、この特定健診を受診され（※2）、健康チェックに役立てください。今年度の特定健診は、10月30日～31日に実施する住民検

# 今年の特健診はもう受診されましたか？



診（八雲地域）（※3）と、来年2月実施予定の農協ミニドック（受診者に限りがあります）を残すだけとなっていますので、まだ受けられていない方は、ぜひ、受診をご検討いたします。

- ※1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）  
内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、2つ以上に当てはまる状態のことをいいます。
- ※2 受診するかしないかは、あくまでもご自身の判断によります。健診を強要するものではありませんが、健康を保つためには、体の状態を知ることとも大切だと考えています。
- ※3 住民検診の詳細はチラシをご覧ください。



ちょっと

## 知ってね！総合病院

私たちの知識が、お役にたてれば嬉しいです

『食物繊維を上手に摂りましょう！』



管理栄養士  
永田 亜希恵

秋になり、きのこ類やさつまいも、ごぼうなど食べ物がおいしい季節になりました。これらには食物繊維が多く含まれています。

食物繊維には便秘を予防する、血糖値の上がり方を緩やかにする、コレステロールの排泄を助ける、肥満を予防するなど体によい働きがあります。

食物繊維を上手に摂るために・・・

- ☆野菜は茹でたり、炒めたりすることでカサが減り、たくさん食べることができまます。
- ☆低カロリーのにきのこ類、海藻類、こんにゃくは食物繊維を多く含んでいるのでおかずの一品にする（ひじき煮、きんぴらごぼう、海藻サラダなど）。
- ☆主食に玄米など食物繊維の多いものをプラスする。
- ☆具沢山の味噌汁にしてみる。
- ☆焼肉、ジンギスカンを食べる時にこんにゃくをプラスしてみる。

これからは鍋のおいしい季節になります。野菜やきのこなどをいっぱい使用して、食物繊維を上手に摂りましょう。