

八雲町国保からのお願い

## 特定健診受診率の向上に

### ご協力ください

国では地域の健康課題の把握など生活習慣病対策のため、特定健診受診率の目標を60%としています。八雲町国保は例年受診率が12%程度と、国の目標を大きく下回っており、全国的にみても低い状況です。

医療機関へ通院し、定期的に検査をしている方は、特定健診と同じ項目の検査データを医療機関で保有していることもあります。

また、不足の検査データがある場合も無料で追加検査をすることができま

す。八雲総合病院・八雲町熊石国民健康保険病院・八雲ユースラップ病院のいずれかの医療機関に通院し、定期的に検査を受けている方で、その検査データを八雲町国保へ提供してもよいという方は、5月に送付した受診券に同封の【(臨床)検査データ提供にかかる同意書】(青色)を病院受診の際に受付に提出していただくと、特定健診を受診した



※今年度から同意書を提出できる期間は、個別健診と同様6月1日～翌年2月末までとなり、同意書を提出しただけの回数は年度内に1回です。

【問い合わせ先】

- ・住民生活課国民健康保険係  
0137-62112
- ・保健福祉課健康推進係  
(シルバープラザ内)  
0137-642111
- ・熊石総合支所住民サービス課  
01398-23111

八雲町とヤマト運輸株式会社函館主管支店

### 災害時の物資輸送などに関する協定を締結しました

5月17日、八雲町とヤマト運輸株式会社函館主管支店との間で、「包括連携に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害時における物資輸送・物資拠点に関すること、高齢者支援・障がい者支援に関することなど5項目について定められており、今後、連携して活動を推進していくこととしています。



## ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識がお役に立てばうれしいです！～

### 【タンパク質、不足していませんか？】



管理栄養士  
なかしま みわ  
中島 美和

私たちの体のほとんどは、三大栄養素の一つであるタンパク質でできています。その働きは、

- ①皮膚、筋肉、骨、歯、髪、爪など体の組織を作る。
- ②体内で休みなく行われている代謝に欠かせない酵素の材料となる。
- ③神経伝達物質、抗体、ホルモンの材料となる。
- ④酸素や栄養素の貯蔵、運搬。
- ⑤痩せるときに燃焼される。

このようにタンパク質はさまざまな働きに関わっています。近年では毎日の忙しさに食事が疎かになり、体に必要なタンパク質量が摂取できていない方が多くみられます。食事は薬のように即効性はありませんが、意識的にタンパク質食品を取り入れていくと、睡眠の質が上がったり、やる気が湧いてきたりと、個人差はありますが徐々に変化していきます。タンパク質を多く含んでいる食品としては、①肉②魚③卵④大豆製品⑤乳製品です。毎日の食事でも意識的に摂取するよう心がけましょう。

※持病や疾患などでタンパク質制限が必要な方は、その指示に従ってください。