

2019年度 健康カレンダー

行こう!

診

守ろう!

健康

※予定が変更になることもありますので、広報等をよくご覧ください。 国富町 / 国富町国民健康保険

41歳以上73歳以下の奇数年齢で国保の方へ  
**半日**で終わる『人間ドック』を  
 受診しませんか!

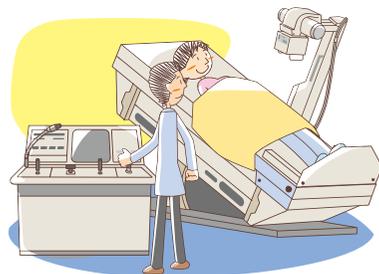
※人間ドックの検査項目を保健センターでそれぞれ受診しますと、男性  
 2日、女性4日必要になります。

**先着520名 早めの申し込みを!**

○人間ドックの検査項目

<基本コース>(男女とも受診可)

- 特定健診
- 胃がん検診(バリウム)
- 大腸がん検診(検便)
- 前立腺がん検診【男性のみ】
- 肺がん検診(CT)
- 腹部超音波検査
- COPD検診【喫煙者のみ】



<レディースコース>(女性のみ)

基本コース + 子宮頸がん検診・乳がん検診・骨粗鬆症検診

(人間ドック会場:宮崎県健康づくり協会)



(有料広告欄)この広告は国富町の行財政改革の一環として掲載しているものです。

# 4月

4月の主な行事

●3歳児健康診査 \*対象者=平成27年9月・10月生(対象者には個人通知します)

## 2019 April

日	月	火	水	木	金	土
●4月7日 :世界保健デー ●毎月17日 :減塩の日 ●毎月22日 :禁煙の日 午前 午後	1	2	3	4	5	6
7 午前 午後	8	9 ここにこサークル	10	11	12	13
14 午前 午後	15	16	17	18	19 3歳児健康診査	20
21 午前 午後	22	23 マンマクラブ	24	25	26	27
28 午前 午後	29 昭和の日	30 退位の日				

# 新・総合健診の会場を アリーナくにとみに変更します！

5月・7月・9月・11月に行う新・総合健診事業の会場を保健センターから「アリーナくにとみ」に変更します。  
また、健診に要する時間の短縮を図り、健診後の健康・栄養指導についても見直しております。  
みなさまの受診をお待ちしております！



**医療法人慶明会**  
**くにとみ眼科クリニック**

【診療案内】 ※受付時間は、診療時間の30分前。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 (9:00~12:00)	●	●	●	休診	●	●	休診
午後 (2:00~6:00)	●	●	●		● ~7:00	● ~4:00	

新住所：本庄4470-6 (旧JA国富支店様跡地)  
電話：0985-75-8222

院長：津曲康一郎 (眼科専門医)



(有料広告欄)この広告は国富町の行財政改革の一環として掲載しているものです。

## 5月

### 5月の主な行事

- 1歳6か月児健康診査 \*対象者=平成29年9月・10月生(対象者には個人通知します)
- 2歳児歯科健康診査 \*対象者=平成28年9月・10月生(対象者には個人通知します)
- 新・総合健診 ● 結核検診

## 2019 May

日	月	火	水	木	金	土
			1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 新・総合健診 にこにこサークル	9 新・総合健診	10 新・総合健診	11
12	13 新・総合健診	14 新・総合健診	15 新・総合健診	16 新・総合健診	17 新・総合健診	18
19	20 新・総合健診	21	22 結核検診 2歳児歯科健康診査	23 結核検診	24 1歳6か月児健康診査	25
26	27 結核検診	28 マンマクラブ 結核検診	29 結核検診	30 結核検診	31 結核検診	

# ワンコイン で歯の健診



〔国富町歯科健診実施しています〕

※対象者：国富町に住民登録があり、平成31年度内に30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳 になる方  
※保健センターから個別に通知します。

## 歯周病セルフチェック

あなたのお口…気づかないうちに『歯周病』になっているかも？次の項目に当てはまるものがないかチェックしてみよう！

<b>check</b> 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。	<b>check</b> 口臭が気になる。	<b>check</b> 歯ぐきが痩せてきたみたい。
<b>check</b> 歯と歯の間のものがつまりやすい。	<b>check</b> 歯ぐきから膿が出たことがある。	<b>check</b> 歯を磨いた時、歯茎から血が出ることもある。
<b>check</b> 歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、ブヨブヨしている。	<b>check</b> 時々、歯が浮いたような感じがする。	<b>check</b> 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。

**チェックがない**

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

**チェックが1~2個**

歯周病の可能性がります。かかりつけの歯科医院で歯周病や歯みがきの方法について確認してもらいましょう。

**チェックが3個以上**

歯周病が進行している恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

提供：宮崎県福祉保健部 健康増進課

毎月3日は  
サンカードポイント  
3倍

ポイントたくさん貯めてね!

国富町商工会シール会 TEL75-2211

(有料広告欄)この広告は国富町の行財政改革の一環として掲載しているものです。

# 6月



## 6月の主な行事

- 3歳児健康診査 \*対象者=平成27年11月・12月生(対象者には個人通知します)
- 子宮頸がん検診 ● 肺がん検診(ヘリカルCT)

2019 June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
午前 午後			子宮頸がん検診 ここにこサークル	肺がん検診	肺がん検診	
9	10	11	12	13	14	15
午前 午後	子宮頸がん検診				子宮頸がん検診	
16	17	18	19	20	21	22
午前 午後	肺がん検診	肺がん検診	肺がん検診	子宮頸がん検診	3歳児健康診査	
23/30	24	25	26	27	28	29
午前 午後		肺がん検診	子宮頸がん検診	マンマクラブ		



友達、家族などで誘い合い、  
特定健診を受診して、  
「健康」と「商品券」を獲得しましょう！

**国富町国保健康応援事業とは**

特定健診を受診した方の中から、抽選で100名様に商品券(3,000円分)が当たります。

対象者：国富町国民健康保険にご加入され、特定健診対象者(35歳～74歳)の方で、平成31年度に特定健診を受診された方



**お問い合わせ**

国富町保健センター  
☎ 75-3553

# 7月

**7月の主な行事**

- 1歳6か月児健康診査 \*対象者=平成29年11月・12月生(対象者には個人通知します)
- 2歳児歯科健康診査 \*対象者=平成28年11月・12月生(対象者には個人通知します)
- 新・総合健診 ● 乳がん検診

2019 July

日	月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 7月28日 : 世界肝炎デー</li> <li>● 毎月17日 : 減塩の日</li> <li>● 毎月22日 : 禁煙の日</li> </ul>	1	2 新・総合健診	3 新・総合健診	4 新・総合健診	5 新・総合健診	6
7	8 新・総合健診	9 新・総合健診 にこにこサークル	10	11	12 乳がん検診	13
14	15 海の日	16 乳がん検診	17 乳がん検診	18 乳がん検診	19 1歳6か月児健康診査	20
21	22 乳がん検診	23 乳がん検診	24 2歳児歯科健康診査	25 乳がん検診	26	27
28	29	30 マンマクラブ	31 乳がん検診			

# 筋肉を鍛えて 残暑を乗り切ろう!

暑い時期は汗をかく運動は敬遠されがちですが、筋肉を動かし汗をかくことで、体にこもった熱を放出し、体温を正常に保つことができます。しかし、急な運動はからだに負担をかけますので、できることなら初夏頃から少しずつ汗をかくような運動をするなど、徐々にからだを暑さに慣れさせておくことが熱中症予防や夏を快適に過ごすための大切な準備です。

今回は自宅でできる筋力トレーニングを紹介しますので、こまめに水分を取りながら、無理せず、からだを動かしてみませんか？

## 筋力トレーニングのメリット

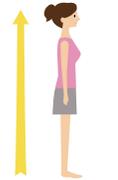
筋力、筋持久力  
が付き、日常生活  
が楽になる



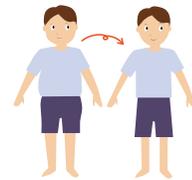
生活習慣病を予防、  
改善



体幹部を鍛える  
ことで姿勢がよ  
くなる



体脂肪が減る(筋力ト  
レーニング後の有酸素運  
動が脂肪燃焼に効果的)



## ポイント

お腹と下肢の筋肉は大きいため、鍛えることにより消費エネルギー量を増やしたり、姿勢や下肢の安定を高めることにつながります！

## 腹筋

10回×3セット

### ニートウー・エルボー

(腹筋全体とバランス力を鍛える)

- ①右手を上げ、上体をひねりながら右ひじと左ひざがくっつくようにゆっくり10回行う。
- ②反対側も同様に行う。



## 下肢

10回×3セット

### スタティック・ランジ

(太ももを引き締める)

- ①片方の足を大きく踏み出し、背すじをのばしたまま両膝を折り曲げていく。
- ②後ろ足のひざから足首が地面と平行になるまで深くひざを下ろし、元に戻る。
- ③10回繰り返し、反対側も同様に行う。



提供：宮崎県健康づくり協会「サンテ73号」

# 8月



## 8月の主な行事

- 3歳児健康診査 \*対象者=平成28年1月・2月生(対象者には個人通知します)
- 乳がん検診 ● 子宮頸がん検診 ● 肺がん検診(ヘリカルCT)

## 2019 August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		● 8月7日：鼻の日 ● 8月10日：健康ハートの日 ● 8月21日：献血の日 ● 毎月17日：減塩の日 ● 毎月22日：禁煙の日		午前 午後 乳がん検診	乳がん検診	
4	5	6	7	8	9	10
午前 午後		子宮頸がん検診	ここにこサークル		子宮頸がん検診	
11	12	13	14	15	16	17
午前 午後 山の日	振替休日					
18	19	20	21	22	23	24
午前 午後		マンマクラブ			3歳児健康診査	
25	26	27	28	29	30	31
午前 午後	肺がん検診	肺がん検診	肺がん検診	子宮頸がん検診		

# なぜ野菜を食べないと いけないの？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防にも役立ちます。

**目標 1日350g!**

**緑黄色野菜**  
中まで色の濃い野菜

- ・トマト
- ・ピーマン
- ・ほうれん草
- ・にんじん
- ・かぼちゃ など

**淡色野菜**  
色の薄い野菜

- ・きゅうり
- ・ナス
- ・キャベツ
- ・レタス
- ・玉ねぎ など

含まれる栄養も違うのでそれぞれをバランスよく食べましょう



## 野菜たっぷりレシピ

# せんぎりいなり

### ●材料 (4人分)

- 油揚げ(いなりずし用)… 4枚
- A
- だし汁… 180ml
  - 砂糖… 大さじ2
  - 料理酒… 大さじ2
  - 薄口しょうゆ… 大さじ1
- せんぎり大根… 35g
- 干し椎茸… 15g
- 人参… 35g
- 干し椎茸のつけ汁… 2カップ
- B
- 薄口しょうゆ… 大さじ1
  - みりん… 大さじ1
  - 料理酒… 大さじ1



### ●作り方

- 油揚げに熱湯をかけ油抜きし、半分に切る。
- Aの調味料を煮立て、油揚げを入れ落としぶたをし、弱火でゆっくり煮汁がなくなるまで煮含める。
- ボウルにせんぎり大根を入れて熱湯をかけ、水洗いして絞り、食べやすい長さに切る。
- 干し椎茸は水でもどし、千切りにする。つけ汁はとっておく。
- 人参は2センチ長さの千切りにする。
- 鍋にせんぎり大根、椎茸、椎茸のつけ汁を入れ煮る。せんぎり大根が透明になったら、人参とBの調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ②のあげの中に⑥を詰めて形を整え、器に盛る。

# 9月



## 9月の主な行事

- 1歳6か月児健康診査 \*対象者=平成30年1月・2月生(対象者には個人通知します)
- 2歳児歯科健康診査 \*対象者=平成29年1月・2月生(対象者には個人通知します)
- 新・総合健診

## 2019 September

日	月	火	水	木	金	土
1 午前 午後	2	3 新・総合健診 にこにこサークル	4 新・総合健診	5 新・総合健診	6 新・総合健診	7
8 午前 午後	9 新・総合健診	10	11	12	13	14
15 午前 午後	16 敬老の日	17	18	19	20 1歳6か月児健康診査	21
22 午前 午後	23 秋分の日	24	25 2歳児歯科健康診査	26 マンマクラブ	27	28
29 午前 午後	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 9月10日：世界自殺予防デー</li> <li>● がん対策月間</li> <li>● 健康増進普及月間</li> <li>● 毎月17日：減塩の日</li> <li>● 毎月22日：禁煙の日</li> </ul>				

## 乳がんとは?

全国では毎年  
約1万3千人、  
宮崎県では毎年  
約100人が  
乳がんで亡くなっ  
ています。

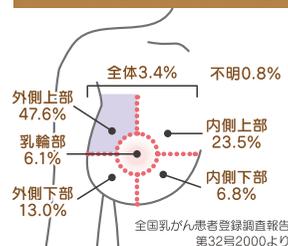
30代後半  
から増え始め、  
40代後半～50代  
ピークに!

早期発見  
早期治療で  
90%以上が  
治るがん

## 乳がんの 自己検診

乳がんは乳房のどこにでも  
発生する可能性があります。  
乳房全体をチェックする  
ことが大切です。

### 乳がんのできやすいところ



### 自己検診、 いつするの?

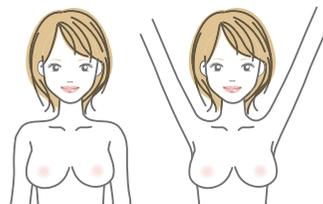
閉経前: 月経が終わってから1週間後  
閉経後: 覚えやすい日を決める

### 自己検診の方法

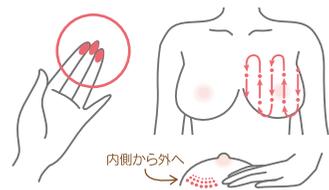
STEP  
1

#### 見る

くぼみ、ひきつ  
れ、乳首のただ  
れや変色はあり  
ませんか?



全体を観察します。



指の腹で触ります。

乳房だけでなく、ワキの下も忘れずに。

STEP  
2

#### 触る

しこりは  
ありませんか?

STEP  
3

#### つまむ

血が混ざったような  
異常な分泌物は  
ありませんか?



乳輪部分をつまみます。

気になったらすぐに乳腺専門の医療機関へ

出典: ピンクリボン活動みやざきリーフレット

# 10月



## 10月の主な行事

- 3歳児健康診査 \*対象者=平成28年3月・4月生(対象者には個人通知します)
- 乳がん検診 ● 結核検診

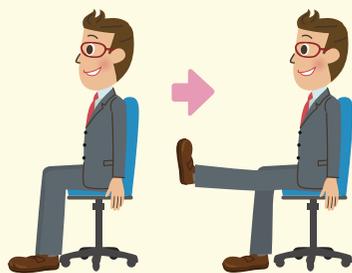
## 2019 October

日	月	火	水	木	金	土
● 乳がん早期発見強化月間 ● 10月10日: 世界メンタルヘルスデー 目の愛護デー ● 毎月17日: 減塩の日 ● 毎月22日: 禁煙の日		1	2	3 乳がん検診	4	5
		午前 午後 ここにこサークル				
6	7 乳がん検診	8 乳がん検診	9	10 乳がん検診	11	12
午前 午後						
13	14 体育の日	15 結核検診	16 結核検診	17	18 3歳児健康診査	19
午前 午後						
20	21	22 即位礼正殿の儀	23	24	25	26
午前 午後						
27	28	29 マンマクラブ	30 乳がん検診	31		
午前 午後						

やせる体はちょいトレでつくる! こっそり

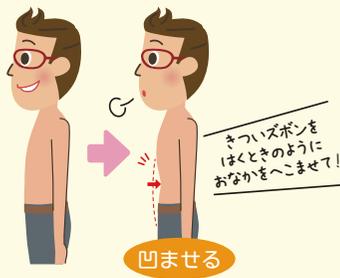
# デスクワークでちょいトレ!

膝伸ばして太ももの血流アップ!



1. イスに座り、つま先を天井に向けてながら片脚を床から持ち上げ5秒間保つ。
  2. 反対側の脚も同様に行う。
- ☆できる範囲で膝をしっかり伸ばそう!

お腹凹ませてくびれをつくる



1. 立った状態で姿勢を正す。
  2. 息を吐きながらお腹を凹ませ、お尻をキュッと締めるように力を入れる。
  3. 呼吸をとめずに30秒間保つ。
- ☆維持する時間はできる時間からでOK!

提供：宮崎県健康づくり協会「サンテ84号」

## 医療費の適正化にご協力をお願いします

### 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師とは、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術を行う専門家です。したがって、手術や薬の処方、レントゲン検査などは行えません。

柔道整復師による施術は、国民健康保険の使用に制限があります。施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けることが大切です。

#### 保険証が使える場合

- 外傷性のねんざ・打撲(スポーツでのねんざ等)
- 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術
- 応急処置で行う骨折、脱臼の施術(応急手当後の施術には医師の同意が必要です)

#### 保険証が使えない場合

(全額自己負担となります)

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労など
- 病気(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)
- スポーツなどによる肉体的疲労改善のための施術
- 仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険からの給付になります)

提供：株式会社 社会保険出版社リーフレット

# 11月

## 11月の主な行事

- 1歳6か月児健康診査 \*対象者=平成30年3月・4月生(対象者には個人通知します)
- 2歳児歯科健康診査 \*対象者=平成29年3月・4月生(対象者には個人通知します)
- 新・総合健診 ● 乳がん検診 ● 肺がん検診(ヘリカルCT)

## 2019 November

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					午前 午後 1歳6か月児健康診査	
3 文化の日	4 振替休日	5	6 新・総合健診 にこにこサークル	7 新・総合健診	8 新・総合健診	9
10	11 新・総合健診	12	13 2歳児歯科健康診査	14	15	16
17	18	19 マンマクラブ	20 乳がん検診	21 肺がん検診	22 肺がん検診	23 勤労感謝の日
24	25 乳がん検診	26 肺がん検診	27 乳がん検診	28	29	30

あなたはどれくらいの塩分をとっているでしょうか？

あなたの塩分チェックシート

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

監修：社会医療法人  
製鉄記念八幡病院院長  
土橋 卓也 先生



あてはまるものに○をつけ、  
合計点をだしてくださいね！

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなどの汁物	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなどのご飯のお供	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭などの塩蔵品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージなどの加工食品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなどのお菓子		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多めと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

食品には意外に多く食塩が含まれています

みそ汁1杯 約 1.5g	インスタント スープ1袋 約 1.2g	ラーメン1杯 (汁を含む) 約 6~7g	梅干し1個 約 2.2g	せんべい2枚 (大) 約 1.0g
-----------------	---------------------------	----------------------------	-----------------	-------------------------

いかがでしたか？  
※この塩分量は、目安として考えてください。

# 12月



## 12月の主な行事

- 3歳児健康診査 \*対象者=平成28年5月・6月生(対象者には個人通知します)
- 子宮頸がん検診

## 2019 December

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前 午後						
8	9	10	11	12	13	14
午前 午後			ここにこサークル	子宮頸がん検診		
15	16	17	18	19	20	21
午前 午後		子宮頸がん検診	マンマクラブ		3歳児健康診査	
22	23	24	25	26	27	28
午前 午後						
29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 12月1日：世界エイズデー</li> <li>● 毎月17日：減塩の日</li> <li>● 毎月22日：禁煙の日</li> </ul>			
午前 午後						

私たちは、国富町のまちなかにぎ  
わいづくりの一環として、イルミ  
ネーションを装飾し、町のイメージ  
アップを図っています。

国富町商工会サービス業部会 ☎75-2211

(有料広告欄)この広告は国富町の行財政改革の一環として掲載しているものです。

# 減塩のコツ



① 新鮮な食材を用いる  
食材の持ち味で薄味の調理



② 香辛料、香味野菜や  
果物の酸味を利用する  
コショウ・七味・生姜・柑橘類の  
酸味を組み合わせる



③ 低塩の調味料を使う  
酢・ケチャップ・マヨネーズ・  
ドレッシングを上手に使う



④ 具だくさんの味噌汁とする  
同じ味付けでも減塩できる



⑤ 外食や加工食品を控える  
目に見えない食塩が隠れている



⑥ つけものは控える  
薄づけにして、できれば少量に



⑦ むやみに調味料を  
使わない  
味付けを確かめて使う



⑧ めん類の汁は残す  
全部残せば2~3g減塩できる

## 塩分の多い食品・料理に注意

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります。

<p>きつねうどん1人前 塩分5.3g</p>	<p>カップめん 1個(100g) 塩分5.5g</p>
<p>天丼 1人前 塩分4.1g</p>	<p>にぎり寿司 1人前(しょうゆ込み) 塩分5.0g</p>
<p>たくあん 2切れ(20g) 塩分1.5g</p>	<p>カレーライス1人前 塩分3.3g</p>
<p>梅干し1個(10g) 塩分2.0g</p>	<p>塩ざけ 1切れ(40g) 塩分3.5g</p>
<p>ポタージュ 1杯 塩分1.2g</p>	<p>味噌汁 1杯 塩分1.5g</p>
<p>ハム3枚(60g) 塩分1.5g</p>	<p>あじの開き 小1枚(60g) 塩分1.2g</p>

# 1月

## 1月の主な行事

- 1歳6か月児健康診査 \*対象者=平成30年5月・6月生(対象者には個人通知します)
- 2歳児歯科健康診査 \*対象者=平成29年5月・6月生(対象者には個人通知します)

2020 January

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22 2歳児歯科健康診査	23	24	25 1歳6か月児健康診査
26	27	28 マンマクラブ	29	30	31	

大切な人、自分のためにも

さあ、健診を受けよう!!

特定健診

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

特定健診をきっかけに生活習慣を改善すれば、生活習慣病の発症を未然に防いだり、病気の悪化を防いだり改善することも可能です。

特定健診のメリット

- ♪生活習慣病を早期発見できる
- ♪専門家の支援を受けて、生活習慣改善の目標が立てられる
- ♪継続して健康管理ができる
- ♪医療費も抑制できる

「各種健診総合申込書」の

提出はお済みですか?

受診する、しないにかかわらず

必ず返送して下さい。



命を守る大切な検診、「がん検診」を受けましょう!

がん検診のメリット

- ♪がんを早期発見できる
- ♪早期に適切な治療が受けられる
- ♪医療費も抑制できる

町で実施しているがん検診

胃がん・大腸がん・肺がん  
乳がん・子宮がん・前立腺がん

がん検診

がんは、長年日本人の死因の第1位であり、日本人のおおよそ2人に1人が一生のうちに「がん」と診断され、3人に1人ががんで亡くなっています。がんを防ぐには、なによりもがん検診を受けることが欠かせません。



2月の主な行事

- 3歳児健康診査 \*対象者=平成28年7月・8月生(対象者には個人通知します)

2020 February

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
午前 午後		ここにこサークル			3歳児健康診査	
9	10	11	12	13	14	15
午前 午後		建国記念の日				
16	17	18	19	20	21	22
午前 午後		マンマクラブ				
23	24	25	26	27	28	29
午前 午後	天皇誕生日	振替休日				



野菜たっぷりレシピ

# 温野菜サラダ

●材料 (4人分)

- ピーマン……………80g
- 生椎茸……………40g
- えのき茸……………40g
- A 人参……………40g
- 玉葱……………60g
- キャベツ……………200g
- 根切りもやし……………60g
- トマト……………80g
- ベーコン……………20g
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 味ポン……………大さじ1
- (または好みのドレッシング)



●作り方

- ① ピーマンは5ミリ幅の千切り、椎茸は千切り、えのき茸は石づきを落とし3等分にし、人参は薄い短冊切り、玉葱はスライス、キャベツとベーコンは1センチ幅の千切り、トマトは皮をむき、スライスする。
  - ② 鍋に水とAの野菜を入れ、塩・こしょうをふり、上にトマト、ベーコンをのせてオリーブ油を回しかけ、フタをして弱火で蒸し煮にする。
  - ③ 皿に盛り、味ポンまたはドレッシングをかける。
- \* 野菜は季節に応じて変えてください。  
オリーブ油は好みにより他の油に変えても良い。



## 国富町商工会青年部

私たちは、活力ある国富町づくりをめざし、初午大祭・グルメ市の開催をはじめとする地域活性化事業に積極的に参画し、部員47名が一致団結して活動を行っています。

(有料広告欄) この広告は国富町の行財政改革の一環として掲載しているものです。

# 3月



## 3月の主な行事

- 1歳6か月児健康診査 \*対象者=平成30年7月・8月生(対象者には個人通知します)
- 2歳児歯科健康診査 \*対象者=平成29年7月・8月生(対象者には個人通知します)

## 2020 March

日	月	火	水	木	金	土
1 午前 午後	2	3 にこにこサークル	4	5	6 1歳6か月児健康診査	7
8 午前 午後	9	10	11	12 2歳児歯科健康診査	13	14
15 午前 午後	16	17 マンマクラブ	18	19	20 春分の日	21
22 午前 午後	23	24	25	26	27	28
29 午前 午後	30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3月1日～8日：女性の健康週間</li> <li>● 3月3日：耳の日</li> <li>● 3月9日：脈の日</li> <li>● 3月9日～15日：心房細動週間</li> <li>● 3月第2木曜日：世界腎臓デー</li> <li>● 3月24日：世界結核デー</li> <li>● 毎月17日：減塩の日</li> <li>● 毎月22日：禁煙の日</li> </ul>			



# 2019年度保健事業の実施内容



## \* 母子保健対策事業 \*

事業名	対象者	内容	実施場所	受付時間
マタニティークラブ	妊婦	★妊娠経過、妊娠中生活の心得・妊婦体操・食事相談など 【母子手帳を持参】	保健センター	13:30 ～ 14:00
にこにこサークル (乳児相談)	1歳未満の乳児	★問診・計測と育児指導・助産師による授乳指導 【母子手帳・バスタオルを持参】	保健センター	13:00 ～ 14:00
マンマクラブ (離乳食教室)	1歳未満の乳児及び保護者	★一緒に離乳食づくり・試食 【母子手帳・エプロン・三角巾を持参】	保健センター	9:45 ～ 10:00
1歳6か月児健康診査	1歳7か月～ 1歳8か月の幼児	★問診・計測・診察(歯科を含む)・フッ化物塗布・ブラッシング指導・栄養指導・保健指導	保健センター	13:00 ～ 13:30
2歳児歯科健康診査	2歳7か月～ 2歳8か月の幼児	★問診・診察・だ液テスト・フッ化物塗布・ブラッシング指導・栄養指導・保健指導	保健センター	13:00 ～ 13:30
3歳児健康診査	3歳6か月～ 3歳7か月の幼児	★問診・計測・診察(歯科を含む)・フッ化物塗布・ブラッシング指導・栄養指導・保健指導	保健センター	13:00 ～ 13:30

## \* 予防接種事業(乳幼児・高齢者等) \*

※予防接種は個別での接種となっています。かかりつけ医にて接種してください。

※母子健康手帳、健康手帳を持参してください。

### 国 富 町

- 海老原病院 …… 75-2115 (内・胃・整形・皮・リハ・外・泌・呼・循・心外)
- 田中外科内科医院 …… 75-8585 (外・内・胃・呼・消)
- 日高内科胃腸科 …… 75-8500 (内・胃・消)
- 山下医院 …… 75-2104 (内・循)
- 棚田内科泌尿器科 …… 75-1000 (泌・内)
- けいめい記念病院 …… 75-7007 (内・眼・整形・耳鼻・脳)
- こざくら整形外科 …… 75-2121 (整形)
- 平山こどもクリニック …… 75-5600 (小)

- 小橋皮膚科医院 …… 75-1201
- 田部歯科矯正歯科 …… 75-4657
- たのなか歯科医院 …… 75-1600
- 西山歯科医院 …… 75-2102
- 花田歯科医院 …… 75-8666
- えぐち歯科医院 …… 30-6480
- くにとみ眼科クリニック …… 75-8222
- 国富耳鼻咽喉科医院 …… 30-6217

## \* 一般保健対策事業 \*

事業名	対象者	内容	実施場所
新★総合健診事業 『元気アップ作戦』	35歳以上の国保・後期高齢者 (昭和60年4月1日以前生まれ)	★特定健康診査(採血・内科診察・心電図測定など)、胃がん検診、大腸がん検診、その他	アリーナくにとみ、町体育施設等
人間ドック	41歳から73歳までの奇数年齢に年度内到達の国保被保険者	★特定健康診査、腹部超音波検査、子宮頸がん検査、乳がん検査、肺がん検診、その他	宮崎県健康づくり協会
子宮頸がん検診	20歳以上の町民 (平成12年4月1日以前生まれ)	★健診車両にて子宮頸部細胞診	保健センター
【有料】 乳がん検診 (マンモグラフィ+超音波)	30歳以上の町民 (平成2年4月1日以前生まれ)	★マンモグラフィ搭載検診車両によるX線撮影+超音波 ※検診費用のうち1/2程度を町が助成	保健センター
【有料】 肺がん検診 (ヘリカルCT)	40歳以上の町民 (昭和55年4月1日以前生まれ)	●このような方におすすめします● ・たばこをひんぱんに吸う方 ・ヘビースモーカーと同居の方 ・咳が続いている方 など ※検診費用のうち1/2程度を町が助成	・保健センター ・海老原病院 ・けいめい記念病院
結核検診	65歳以上の町民 (昭和30年4月1日以前生まれ)	★胸部レントゲン(デジタル撮影)	各地区公民館等

### 綾 町

- たまきクリニック …… 77-2512
- 立元診療所 …… 77-0333
- 綾 外 科 …… 77-3355
- 結い診療所 …… 30-7383

### 宮崎市高岡町

- 麻生クリニック …… 82-0005
- 小室医院 …… 82-0033
- 辰元病院 …… 82-3531
- にしぞの内科 …… 82-5522
- 児玉胃腸科・外科 …… 82-0300
- こむら内科医院 …… 82-5611

(注) 国富町の医療機関において、( ) カッコ内は、内=内科、小=小児科、外=外科、胃=胃腸科、呼=呼吸器科、消=消化器科、泌=泌尿器科、整形=整形外科、循=循環器科、皮=皮膚科、リハ=リハビリテーション科、脳=脳神経外科、眼=眼科、心外=心臓血管外科、耳鼻=耳鼻咽喉科

宮崎市夜間急病センター / 23-3119  
(市郡医師会病院内)

宮崎市夜間急病センターの小児科 / 29-0119  
(県立宮崎病院敷地内)

救急車 / 119 (西部出張所)

宮崎市郡医師会病院 / 24-9119

# 国民健康保険からのご案内

国保にはいろいろな給付があります!

	ケース	給付の内容
療養の給付	○診察 ○治療 ○在宅での療養及び看護 ○入院及び看護 ○薬、注射などの処置	かかった費用の3割、2割又は1割を支払い、残りを町が負担します。
入院時食事療養費	○入院して食事の提供を受けたとき	標準負担額を支払い、残りを町が負担します。所得区分により金額が異なります。
訪問看護療養費	○医師の指示で訪問看護ステーションから派遣される訪問看護を受けたとき	かかった費用の3割、2割又は1割を支払い、残りを町が負担します。
高額療養費の支給	<p>&lt;自己負担限度額&gt;</p> 上位所得者の世帯 ①: 252,600円+(医療費-84万2千円)×1% 上位所得者の世帯 ②: 167,400円+(医療費-55万8千円)×1% 一般の世帯 ①: 80,100円+(医療費-26万7千円)×1% 一般の世帯 ②: 57,600円 住民税非課税の世帯 : 35,400円	医療機関で負担した医療費が自己負担限度額を超えたとき、超えた額があとで支給されます。  ※自己負担限度額は、受診された方の年齢や、世帯の所得により異なります。 ※該当した場合には、町から手続きの案内をします。(事前手続きは不要) ※領収書で医療費の自己負担額を確認させていただく場合があります。
療養費の支給	○急病などで、保険証を持たずに治療を受けたとき ○輸血のための生血代、及びコルセット、ギプスなどの補装具代 ○海外渡航中に診療などを受けたとき(国保に加入していた場合のみ)	町に申請・認定されれば、決定した額の7割、8割又は9割があとで支給されます。 [ ケースによって医師の証明書が必要 ]
移送費	○治療上やむをえず他の医療機関に移送されたとき	保険者が決定した額が支給されます。
出産育児一時金	○被保険者が出産したとき(妊娠85日以上の子の死産・流産も含む)	出産育児一時金が支給されます。
葬祭費	○被保険者が亡くなったとき	葬祭費が支給されます。

※医療制度改革に伴い、一部内容変更されることがあります。

【問い合わせ先】 国富町役場 保健介護課 / 電話 75-9423

## こんなときは14日以内に届け出を

国保の届け出が遅れると、さかのぼって保険税がかかったり、医療費を返還していただくことがあります。ご注意ください。

	こんなとき	必要なもの
国保にはいるとき	他の市区町村から転入したとき 職場の健康保険などを喪失したとき 子どもが生まれたとき	印かん・転出証明書 印かん・退職証明書または健康保険の離脱証明書 印かん・保険証・母子健康手帳
国保をやめるとき	他の市区町村へ転出するとき 他の健康保険などに加入したとき 加入者(被保険者)が亡くなったとき	印かん・保険証 印かん・国保と健保の保険証 喪主の印かん・死亡者の保険証・喪主の通帳
その他	住所・氏名・世帯主などが変わったとき 保険証をなくしたり、汚して使えなくなったとき 修学のため、子どもが他の市区町村に住むとき	印かん・保険証 印かん・身分を証明するもの 印かん・保険証・在学証明書または学生証

# こんなときは

## ★休日や夜間の病気やケガ

重症または緊急の場合		
西部出張所		☎119
夜間重症の場合		
宮崎市夜間急病センター 内科・外科 (宮崎市郡医師会病院内)	夜間/毎日 午後7時~翌朝7時	☎23-3119
小児科 (県立宮崎病院付属棟)	夜間/毎日 午後7時~翌朝7時	☎29-0119
休日の場合		
休日在宅医 (町のHPで確認できます)	日曜・祝日・年末年始などの休日  午前9時~午後5時	
※直前まで変更の可能性がありますので、必ず当日の宮日新聞でご確認ください。 また、医療機関によって診療時間が異なる場合がありますので、必ず事前に電話でご確認のうえ受診してください。		
子どもの症状で悩んだ場合		
小児救急電話相談 (概ね15歳未満)	午後7時~翌朝8時	#8000 ☎35-8855

## ★こころとからだの健康相談

自殺予防いのちの電話 (毎月10日)	午後8時~翌朝8時 (祝日・年末年始をのぞく)	☎0120-783-556
こころの電話	平日・午前9時~午後7時 (祝日・年末年始をのぞく)	☎32-5566
宮崎県中央保健所・健康づくり課	平日・午前8時30分~午後5時15分 (祝日・年末年始をのぞく)	☎28-2111

## ★女性の悩み相談

不妊専門相談センター ウイング (不妊症・不育症に関する相談)	平日・午前9時30分~午後3時30分 (祝日・年末年始をのぞく)	☎28-2668
女性専門相談センター スマイル (女性の心身に関する相談)	平日・午前9時30分~午後3時30分 (祝日・年末年始をのぞく)	☎28-2668