

健診(検診)は「不要不急ではありません」

# コロナ禍こそ

# 特定健診を受けましょう

長引くコロナ禍の影響で、運動不足や食べ過ぎなど生活が変化していませんか。自覚症状なく進行する生活習慣病を予防するために、自分の健康状態を健診で定期的にチェックしましょう。

## ① 特定健診とは

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発見・予防を目的とした健診のことです。40歳〜74歳の人を対象に、加入している医療保険者が行います。

## 特定健診を受ける「3つのメリット」

- ① **少ない負担額で健康チェック**  
一般的な健診で7千円以上かかる検査が、町の特定健診では集団健診は500円、病院で受ける個別健診は千円で受けられます。
- ② **健診後のサポートが充実**  
受診者全員を対象に結果説明会を開催しています。保健師や管理栄養士といった専門職が、一人一人の健康状態やライフスタイルに合わせた生活習慣の改善方法を一緒に考え、行動に移せるようお手伝いします。

## ③ 医療費の節約につながる

病気が悪化すると治療にお金や時間がかかりますが、健康な体を維持すればその必要はありません。

## 町では対象者の約3人に1人が受診

町の令和2年度特定健診受診率は30・4パーセント(図1)で、対象者の3・3人に1人が健診を受けていることとなります。新型コロナウイルス感染症の影響で、感染への不安のほか、健診時期が例年と違ったため希望日に予約できず受診を見合わせた人が多かったようです。健診会場では、消毒や換気、「密」の回避など感染予防対策を徹底していますので、安心して受診してください。

## 町から届く健診のご案内

■岡垣町国民健康保険加入者  
令和5年3月31日時点で、40歳

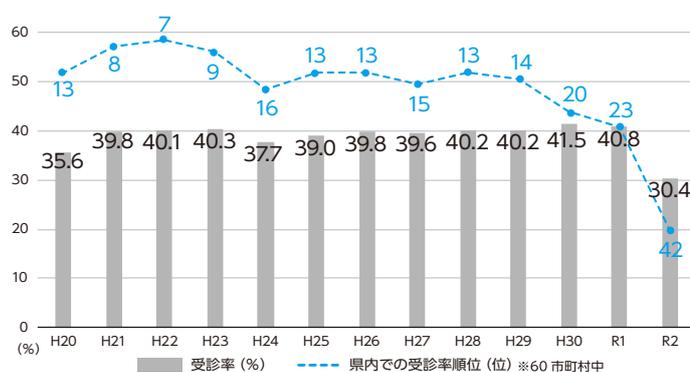
74歳の人には、4月中旬までに集団健診の案内を送ります。

## 75歳以上の入

5月上旬までに福岡県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者健康診査の受診票が送られる予定です。9月・10月に行う集団健診の申し込み方法は、広報おかがき7月号でお知らせします。

詳しくは、今月号の広報おかがきとあわせて配布している「健康づくりのお知らせ」を見てください。

図1 岡垣町特定健診受診率と県内順位



## ヘルシークッキング

No. 357 ~たんぱく質を取ろう~

## ささみののり春巻き

### 2人分の材料

- 鶏ささみ 100g ●塩少々 ●酒 小さじ1 ●春巻きの皮 4枚 ●青じそ 4枚 ●スライスチーズ 4枚 ●焼きのり 1枚 ●卵 1個 ●揚げ油 適量



### 1人分の主な栄養価

エネルギー207kcal、たんぱく質22.3g、食塩1.3g

### 作り方

- ① ささみの筋を取り、ボウルに入れる。
- ② ①に酒と塩を入れてもみ込み、5分ほどおいて一口大のそぎ切りにする。
- ③ 春巻きの皮とスライスチーズ、青じそを半分に切る。焼きのりは縦に8等分に切る。
- ④ 春巻きの皮の上に青じそ、スライスチーズ、ささみを順にのせて包み、巻き終わりを水で留める。
- ⑤ ④を焼きのりで巻き、巻き終わりを水で留める。
- ⑥ ⑤を溶き卵にくぐらせて、180℃に熱した油で揚げる。

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。