



### 1年に1度は健診を受けましょう

自覚症状なく進行する生活習慣病を予防するために、健診で自分の健康状態を定期的にチェックしましょう。町や加入している医療保険者から健診の案内が届いたときは、必ず開封し、内容をよく確認して申し込んでください。

#### 【岡垣町国民健康保険に加入している人】

令和9年3月31日時点で40歳～74歳の人には、4月中旬までに特定健診やがん検診などの集団健診の案内を送ります。返信用はがきなどで期限までに申し込んでください。

#### 【後期高齢者医療制度に加入している人】

5月中旬ごろに送られる「後期高齢者健康診査」の受診票（水色）に同封されるチラシを見て申し込んでください。医療機関での個別健診または町の集団健診を受けられます。

#### 【その他の医療保険に加入している人】

- 令和9年3月31日時点で、19歳～39歳の人や19歳以上の生活保護受給者で、会社などで健診を受ける機会がない人は、町の健診が受けられます。申込方法など、詳しくは広報おかがき5月号でお知らせします。
- 被扶養者の人で特定健康診査受診券を持っている人は町の集団健診を受けられることがあります。申込方法など、詳しくは広報おかがき6月号でお知らせします。



### 春から秋にかけて要注意！ 知っておきたい マダニ対処法

マダニは人や動物を噛んで吸血します。重度の感染症を引き起こすウイルスを持つマダニもいるため、草むらや森林、畑に入るときは、次のことに注意しましょう。

- 肌の露出を避ける
- 車や家に入る前に衣服をはたく
- 早めに入浴し、マダニがついていないか確認する

#### 【もし噛まれたときは】

- マダニを皮膚から無理に取らず、皮膚科などの医療機関で処置を受ける
- 噛まれて数週間は体調の変化に注意し、発熱などの症状が出たときは医療機関を受診する

問い合わせ 健康づくり課

### ヘルシー クッキング

No. 405 ～具材たっぷりが減塩のポイント～  
小松菜のスープ

#### 2人分の材料

- 小松菜 60g ●エノキ 50g ●卵（Lサイズ）1/2個 ●水 300cc ●コンソメ 小さじ1強
- A：●片栗粉 大さじ1/2 ●水 大さじ1/2



#### 1人分の主な栄養価

エネルギー41kcal、食物繊維1.5g、食塩相当量0.4g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

#### 作り方

- ①小松菜は洗って2cm幅に切る。エノキは石づきを除き、3cm幅に切る。卵は割りほぐしておく。
- ②鍋に水を入れて沸騰したら、小松菜、エノキの順に入れ、火が通ったらコンソメを加える。
- ③Aを混ぜ合わせ水溶性片栗粉を作る。②が煮立ったら、水溶性片栗粉を回し入れ、手早く混ぜる。
- ④とろみがついたら卵を流し入れ、すぐに火を止める。

※スープは、水に溶け出したカリウムも摂取できます。

## 月々定額 しん くるま 新車生活 なすべて コミコミ

もうすぐ車検の方！ 中古車を探している方！

今話題のマイカーリースを  
オススメします！

(有)宮崎自動車 ホームページ  
http://miyazaki-j.com/  
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

## スズキセニアカー

電気で動きます。  
手軽に操作できます。  
歩道を通行します。

運転免許は  
必要ありません。

(有)宮崎自動車 ホームページ  
http://miyazaki-j.com/  
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333





広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。